POLIROM

Peter Colwell

CHEIA SUCCESULUI

T 370.344

Drumul tău către reuşită

BOSTON UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 370. 344

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Colecția HEXAGON

BCU / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

• Străduință • Unicitate • Creare • Condiționare • Expectativă • Savurare • După succes: ridică-te cât mai sus

---

Un volum extrem de util și, în același timp, o lectură plăcută și motivantă. Formatul interactiv este un atu pentru toți cei care se gândesc să își schimbe viața în bine. Descriind pas cu pas drumul către reușită, autorul oferă un ghid practic și accesibil, ce îți va schimba radical perspectiva asupra succesului și a modului în care acesta poate fi atins.

www.polirom.ro

Peter Colwell, *Spell Success in Your Life. A Road Map for Achieving Your Goals and Surviving Success*, Dreams Unlimited Press, Germantown, Maryland, 2002

Copyright © 2002 by Peter G. Colwell

© 2003 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Copou nr. 4, P.O. BOX 266, 6600
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37; P.O. BOX 1-728, 70700

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

COLWELL, PETER

Cheia succesului. Drumul tău către reuşită / Peter Colwell; trad.: Oana Cogeanu; cuvânt înainte de Les Brown – Iaşi: Polirom, 2003

176 p., 20 cm (HEXAGON. Practic)

ISBN: 973-681-275-8

I. Cogeanu, Oana (trad.)

II. Brown, Les (pref.)

159.923.2

Printed in ROMANIA

Peter Colwell

184189

CHEIA SUCCESULUI

Drumul tău către reuşită

Traducere de Oana Cogeanu
Cuvânt înainte de Les Brown

382921
B.C.U. IASI

ALE

POLIROM
2003

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- 5. SEP. 2005

Dedicaţie

Pentru Trevia-Lynne,
care face ca inima mea să fie în fiecare zi o icoană a iubirii.

Îţi mulţumesc pentru dragostea şi inspiraţia pe care mi le-ai dăruit
pe întreaga durată a realizării acestei cărţi.

Te iubesc astăzi, mâine şi întotdeauna!

În memoria iubitei noastre
Christian Victoria „Chrissie" Carrigan
(14 noiembrie 1986-6 decembrie 2001)

„Erai un înger pe pământ chemat acasă prea curând.
Te iubim, fluture îngeresc!"

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ce spun cititorii despre CHEIA SUCCESULUI

„Ador această carte! Motivantă de la început până la sfârşit! Cu Peter drept călăuză şi cu propria ta foame de succes, poţi să te debarasezi de mediocritate şi să devii ceea ce ai dorit întotdeauna să fii."

LES BROWN
Autor al cărţilor
Live Your Dreams şi
It's Not Over Until You Win!

„*Cheia succesului* se adresează inimii şi sufletului. În această carte, Peter Colwell îţi arată că succesul nu trebuie să ajungă niciodată într-un punct mort. Citeşte-o, reciteşte-o şi învaţă să te bucuri de călătoria spre succes."

WILLIE JOLLEY
Autor al cărţilor
It Only Takes a Minute to Change Your Life! şi
A Setback Is Setup for a Comeback

„Devino un iniţiat în ale succesului, citind şi aplicând observaţiile din cartea de faţă."

MARK VICTOR HANSEN
Co-creator al
serialului best-seller #1 al *New York Times*,
Chicken Soup for the Soul®

„Singurul succes care contează este cel echilibrat, ce priveşte întreaga ta viaţă. Această carte îţi oferă planul pentru a-ţi transforma viaţa într-o capodoperă!"

BRIAN TRACY
Autor al cărţii
The 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Succes

„Este una dintre cele mai practice cărţi despre succes pe care le-am citit vreodată. Peter Colwell descrie paşii pe care oricine poate să-i facă pentru a avea o viaţă nu doar plină de succes, ci şi de semnificaţie."

CRAIG VALENTINE, MBA
Campion mondial în oratorie pe anul 1999

„O carte obligatorie pentru a avea succes! Un adevărat om de succes trebuie să aibă perspectivă, pregătire şi răbdare. Peter Colwell ne arată calea. Adevărata cheie a succesului este condiţionarea. Aplicând tehnicile interactive unice ale lui Peter Colwell, vei găsi drumul către succesul real, indiferent de obiectivele pe care ţi le-ai fixat."

BENNIE BOUGH
Fost preşedinte
al Toastmasters International

„*Cheia succesului* este un ghid – lectură obligatorie pentru oricine îşi doreşte succes în viaţă şi are nevoie de pregătire şi îndrumare pentru a-l atinge. Peter face un lucru extraordinar instruindu-te şi pregătindu-te pentru adevărata măreţie căreia îi eşti destinat. Vei descoperi că această carte e greu de lăsat din mână."

DEWAYNE OWENS
Autor al cărţii
How to Get Rich on Purpose

„Plină de spirit, clară şi motivantă! Ce face cartea lui Peter atât de specială? Faptul că el îndrăzneşte să pună în practică ceea ce predică. Mulţi scriu şi vorbesc despre experienţa atingerii obiectivelor. Peter Colwell o trăieşte."

MICHAEL JAMES
Preşedinte al
Creations Unlimited

„Pentru cei care se străduiesc şi se luptă pentru măreţie, Peter Colwell alcătuieşte un plan inspirat în admirabila sa carte, *Cheia succesului*. Capitolele, plăcute lecturii, sunt pătrunzătoare, uşor de înţeles şi pline de modalităţi practice pentru a atinge succesul personal şi profesional. Formulele verificate de experienţă ale lui Colwell valorifică anecdote personale, dar şi înţelepciunea generaţiilor. Debordând de entuziasm, Colwell îşi antrenează cititorii pentru viaţă şi îi ajută să-şi formeze obiceiuri stabile, care să le aducă împliniri. O sursă bibliografică excelentă – reală şi relevantă – pe care vei dori să o păstrezi la îndemână, pentru a realimenta din când în când focul motivaţiei."

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

MELISSA CHARBONNEAU
Corespondent la Casa Albă
CBN News

„Adevăraţii conducători transformă vorbele în fapte! Peter Colwell îşi transformă vorbele în fapte «pe bune» în această carte motivantă, înălţătoare! Cumpără un exemplar pentru tine şi câteva pentru familie, precum şi pentru prietenii care au nevoie de inspiraţie ca să-şi transforme visele în realitate. Îţi vor mulţumi cu siguranţă!"

BARBARA BROWN
Preşedinte, orator profesionist,
conducător de seminarii şi instructor.

„Această carte te informează şi te inspiră, constituind mai ales o abordare de bun-simţ. Dacă o urmezi pas cu pas, vei atinge cu siguranţă un oarecare grad de succes, proporţional cu efortul depus. Vei fi surprins de ceea ce poţi realiza şi vei descoperi că te afli pe drumul cel bun, către o şi mai mare împlinire a visurilor tale."

DOTTI PIANO
Conducător de echipă în cadrul
cursului Dale Carnegie pentru Comunicare
Eficientă şi Relaţii Interumane

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mulţumiri

Aş dori să mulţumesc tuturor prietenilor şi rudelor care au crezut că visul meu de a deveni un autor publicat era mai mult decât un vis!

Mulţumiri speciale mamei şi tatălui meu, Marjorie şi Peter Colwell, care m-au adus pe această lume acum douăzeci şi şapte de ani. Vă mulţumesc pentru ascultarea plină de încurajare încă de la primul paragraf, scris acum patru ani, şi până la ultimele retuşuri ale frazei de încheiere!

Lui Susan, sora mea mai mare şi cel mai apropiat prieten, pentru toată dragostea şi susţinerea demonstrate pe parcursul întregii mele vieţi.

Lui Chris Johnson, cel mai bun prieten şi confident. Îţi mulţumesc pentru o prietenie trainică de-a lungul anilor şi pentru că mi-ai reamintit întotdeauna să „am ambiţii mari".

„Mamei" şi „tatălui" Carrigan, pentru că au ştiut tot timpul – şi mi-au amintit – că sunt în stare!

Redactorului şi prietenului meu Peter Vogt, în primul rând pentru că a înţeles conceptul cărţii fără a fi nevoie de vreo explicaţie, pentru mâna sa călăuzitoare, înţelepciunea şi simţul umorului pe parcursul întregului proces de redactare şi pentru că a transformat toate acestea într-o experienţă plăcută! Cine ar fi crezut că redactarea poate fi o plăcere?

Celor mai drăguţi şi mai profesionişti oameni cu care am lucrat vreodată – Tami Dever şi Erin Stark de la TLC Graphics –, pentru că mi-au făcut viaţa cu mult mai uşoară decât ar fi putut să fie şi pentru entuziasmul fără limită arătat faţă de cartea mea încă din momentul când ne-am întâlnit. Aţi ştiut exact ce doream şi mi-aţi întrecut cu mult aşteptările în ceea ce priveşte designul şi aranjarea în pagină a acestei cărţi.

Lui Bonnie Maidak, pentru că „a răspuns la apel" privind verificarea variantei bune de tipar. Mulţumesc pentru că ne-ai oferit valoroase observaţii de ultimă oră care să asigure o completă acurateţe.

Prietenului şi mentorului meu, Larry Welch, pentru încurajare, susţinere şi bunătate, în cadrul şi în afara Toastmasters.

Multe mulţumiri lui Les Brown, pentru onoarea pe care mi-a făcut-o de a scrie prefaţa şi de a crede în cartea mea cu mult înainte ca altcineva să fi ştiut de ea.

Îi mulţumesc lui Michelle James pentru că s-a arătat interesată de cartea mea încă de la primele proiecte şi pentru că a fost cea dintâi care m-a ajutat să-mi public ideile. Îţi mulţumesc pentru sugestiile creative privind primele ciorne şi pentru observaţiile tale unice asupra succesului.

Fostului meu agent literar, Douglas Storey, pentru interesul arătat proiectului meu aflat în stadiul de început.

Mulţumiri speciale următoarelor persoane pentru timpul, talentul şi interesul pe care mi le-au dăruit, susţinându-mi proiectul publicistic: Barbara Brown, Shelly Williams, Mike şi Linda Schultz, William Moore, Ada Bowlding, Mark Anderson, Willie Jolley, Craig Valentine, Dotti Piano, Melissa Charbonneau, Ken Lane, Diane Beliveau, DeWayne Owens, Bennie Bough, Kate Kennedy, Jean Asher, Pam Bankett, David Larsen, Elizabeth Tsai, Deborah Hall, Barbara Casey, Linda Putz, Trudy Marschall, Tom Corbley şi John Wallace.

Lui Dan Poynter, Bobbie Christensen, Marilyn şi Tom Ross, precum şi lui Dottie Walters, pentru că au scurtat perioada mea de ucenicie ca editor şi orator.

În sfârşit, soţiei mele, Trevia-Lynne – punctul meu de susţinere –, pentru că mi-a amintit, atunci când lucrurile deveniseră dificile, că trebuie să continuu a scrie pentru că „ai un mesaj pe care oamenii au nevoie să-l citească". Mă bucur că te-am ascultat! Dragostea şi susţinerea ta au făcut posibilă această carte. Te voi iubi mereu!

Cuvânt înainte

Nu se întâmplă în fiecare zi să apară o carte care să-ţi schimbe viaţa. Multe cărţi îşi distrează şi educă cititorii. Unele ajung până acolo încât să lase o impresie de lungă durată. *Cheia succesului* te va ajuta să îţi alcătuieşti un plan de acţiune pentru a-ţi atinge ţelurile şi va constitui o sursă de inspiraţie ca să-ţi transformi cele mai scumpe visuri în realitate.

În această carte, Peter Colwell identifică paşii concreţi pe care îi poţi întreprinde pentru a trece de la etapa planurilor la cea a acţiunii în legătură cu visurile şi aspiraţiile tale. Peter te învaţă că, pentru a crea o schimbare pozitivă şi semnificativă în viaţa ta, trebuie să crezi în tine însuţi şi să preiei iniţiativa cu privire la ţelurile tale. Susţin adesea în seminariile mele că istoria abundă de oameni care au luat cu ei în mormânt visele şi ideile lor. Această carte reaminteşte clar că fiecare dintre noi trebuie să evite greşeala, scump plătită, de a lăsa viaţa „să ne trăiască".

Această carte te va motiva să priveşti dincolo de limitele tale personale şi să elimini forţele negative din viaţa ta, care te abat de la destinaţie. Cu Peter drept călăuză şi cu propria ta sete de succes, poţi să te debarasezi de mediocritate şi să devii ceea ce ai dorit întotdeauna să fii! Te încurajez să citeşti această carte şi să pui în aplicare principiile simple pe care ea le cuprinde, pentru a obţine recunoaşterea şi succesul pe care le meriţi.

Spre deosebire de alte cărţi de autoformare, *Cheia succesului* îţi arată cum să faci faţă noii atenţii şi laudelor care însoţesc adeseori succesul şi cum să perpetuezi procesul realizărilor iar şi iar, prin asumarea de riscuri personale şi profesionale.

Pentru a-ţi trăi cu adevărat visurile, trebuie să fii dispus să faci orice este necesar ca să-ţi schimbi viaţa. Această carte va constitui o treaptă importantă în drumul tău!

Les Brown
Autor al cărţilor
Live Your Dreams şi
It's Not Over Until You Win!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Ce înseamnă „succes"? E oare o viaţă de lux şi bogăţie? Obţinerea unui doctorat în specializarea aleasă? Participarea la un maraton sau poate parcurgerea primului tău kilometru? „Succesul" înseamnă cu siguranţă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Mulţumirea este accesibilă atât celor bogaţi, cât şi celor săraci. Satisfacţia poate fi atinsă de către cei singuri, ca şi de către cei implicaţi în relaţii stabile. Există multe căi în viaţă care duc spre succes şi împlinire.

Obiectivul cărţii este de a-ţi oferi un ghid practic şi creativ pentru o viaţă de succes. Atunci când ne naştem, nimeni nu ne dă un *Ghid cu 101 instrucţiuni pentru viaţă*. Nu primim reguli standardizate despre cum să ne trăim viaţa eficient, despre calea pe care trebuie să apucăm sau despre credinţele pe care să le să adoptăm. Din contră, trebuie să ne găsim singuri drumul printre meandrele vieţii.

Chiar şi cei care au avut norocul de a fi fost binecuvântaţi cu iubirea călăuzitoare a părinţilor, a prietenilor, a profesorilor şi a celorlalţi trebuie să-şi găsească propriul drum – drumul ce îi va conduce spre pace interioară şi fericire. Folosindu-mă de cele şase litere ale cuvântului SUCCES, am alcătuit un ghid care să te călăuzească prin viaţă în orice încercare:

Străduinţă
Unicitate
Creare
Condiţionare
Expectativă
Savurare

Poţi utiliza această conceptualizare pentru a te ghida în orice domeniu al vieţii tale – ţeluri personale, obiective în carieră, planuri financiare, formă

fizică sau conştiinţă spirituală. Indiferent de ideea ta despre „succes", indiferent „unde" te afli în viaţă sau care sunt ţelurile şi visele tale personale, acest ghid are aplicaţie universală. Foloseşte-l în funcţie de propria viaţă şi situaţie şi vei obţine rezultatele pe care le doreşti.

Aplicând tehnicile şi principiile din acest volum în viaţa de zi cu zi, îţi vei forma **încrederea în tine, pasiunea** de a trăi şi **perseverenţa** care să te ajute să-ţi atingi şi chiar să-ţi depăşeşti ţelurile, precum şi **entuziasmul** de care ai nevoie pentru a-ţi duce planurile la bun sfârşit – indiferent dacă eşti:

- Un elev de liceu sau un student care se pregăteşte să pătrundă în „lumea reală";
- O persoană care doreşte să-şi schimbe cariera şi caută un domeniu profesional nou, care să-i aducă mai multe satisfacţii;
- Un angajat cu vechime, care doreşte să devină antreprenor;
- Un perfecţionist hotărât şi pregătit să facă o serie de schimbări pozitive;
- O persoană conştientă de importanţa succesului, care se pregăteşte să atingă o nouă treaptă în realizările sale personale şi profesionale.

Cu toţii avem nevoie de ceva pe care să ne bazăm – de o concretizare şi de o validare a credinţelor noastre. Din momentul când am creat această formulă a SUCCESULUI, am utilizat-o activ în propria viaţă şi am fost martor la nişte rezultate incredibile. M-am antrenat şi am terminat două maratoane – ceva ce-am considerat întotdeauna imposibil. Am întâlnit-o pe femeia visurilor mele şi m-am căsătorit cu ea. M-am implicat şi în Toastmasters International, o organizaţie care m-a ajutat să îmi dezvolt abilităţile de comunicare şi de conducere şi să învăţ a mă exprima într-un mod mai creativ şi mai eficient.

Voi ilustra pe scurt cum am folosit formula SUCCESULUI pentru realizarea unui ţel anume: antrenamentul şi participarea la primul meu maraton. Primul pas pe care l-am făcut a fost **Străduinţa** – de a-mi fixa un obiectiv. Ţelul meu era să mă antrenez şi să închei cu succes o cursă de 26,2 mile. Aşa că, mai întâi, am scris acest obiectiv pe hârtie. Apoi m-a entuziasmat perspectiva de a răspunde acestei supreme provocări fizice şi mentale şi am început să povestesc oamenilor despre ţelul meu, fără să mă tem de ce-ar putea spune.

Următorul pas a fost să-mi înţeleg **Unicitatea** şi ce ar cere din partea mea atingerea acestui obiectiv. Mi-am pus tot felul de întrebări, cum ar fi:

- Ce trebuie să fac?
- Ce aptitudini trebuie să-mi formez?
- Ce acţiuni trebuie să întreprind pentru a-mi atinge obiectivul?

Am realizat curând că era necesar să încep un program de exerciţii pentru a-mi îmbunătăţi sistemul cardiovascular. Era nevoie să stabilesc şi de câte ori pe săptămână mă voi antrena. Şi mai trebuia să-mi dau seama ce tipuri de antrenament aerobic urma să fac.

După aceea m-am decis să trec la acţiune. Am renunţat la pretexte pentru a nu-mi urma planul – cum ar fi faptul că nu alergasem niciodată în viaţa mea mai mult de-o milă sau că eram probabil nerealist – şi am făcut-o pur şi simplu: m-am decis pentru Crearea condiţiilor care aveau să conducă în cele din urmă la succesul meu, formula-cheie fiind aici „în cele din urmă". Mi-am cumpărat nişte adidaşi şi am început să alerg, având în minte secvenţe din *Forrest Gump*: „Am alergat şi am alergat şi am alergat... şi am alergat pur şi simplu în continuare". Am aflat în ce formă eram şi am lucrat pentru a o îmbunătăţi cu câte puţin în fiecare săptămână, măsurând progresul pe care îl făceam în timp cu ajutorul unui jurnal al antrenamentelor.

Următorul pas a fost unul dintre cele mai importante pentru atingerea obiectivului meu: eram decis să ating autoCondiţionarea mintală, emoţională şi fizică necesare pentru a-mi atinge ţelul. Am citit cărţi despre antrenamentul şi motivarea pentru maraton, am primit sfaturi atât de la antrenori, cât şi de la atleţi. Mi-am spus că a ajunge la linia de sosire într-un maraton nu este doar posibil pentru mine, ci chiar se va întâmpla. Am învăţat să cred în mine însumi şi în ţelul meu – şi am pus tot sufletul în realizarea lui!

Pe parcursul antrenamentului şi al pregătirii, trăiam în Expectativă, vizualizând mereu cum voi alerga întreaga cursă, cu hotărâre şi rezistenţă. Îmi imaginam mulţimea încurajându-mă. Îmi vedeam rudele copleşite de mândrie pe margine, fluturând baloane şi strigându-mi numele, cu toţii plini de bucurie şi entuziasm. În timpul curselor pregătitoare, făceam cu mâna către copacii şi râul aflate de-o parte şi de alta a traseului, închipuindu-mi că erau de fapt mulţimi de suporteri care mă îndemnau să continuu. Vizualizam cum mă apropii de ultimul tur, îndreptându-mă spre ultimii câţiva metri. Vedeam cum câştig teren şi sprintez spre linia de sosire!

În sfârşit, ziua maratonului a sosit – momentul pe care îl aşteptasem şi mi-l închipuisem. Am Savurat fiecare clipă a acelei zile, de la trezirea dimineaţa devreme şi încălzirea înainte de cursă la lovitura de începere, la fiecare din cele 26,2 mile şi până la ultimii paşi către linia de sosire. De ce era această experienţă atât de importantă pentru mine? Iată un fragment din jurnalul meu de antrenament, scris la puţin timp după maraton:

„Toată munca aceea grea şi toată dăruirea au meritat. Am învăţat atât de mult despre mine şi despre hotărârea şi forţa mea interioară! Când mă angajez să realizez ceva, nu există **nimic** care să-mi stea în cale! Mă simt din nou ca un puşti. Eram atât de emoţionat pe măsură ce ziua se apropia – încă două săptămâni... încă o săptămână... trei zile... 48 de ore rămase! Acumularea era extraordinară! Nu am mai fost atât de emoţionat în legătură cu ceva în toată viaţa mea!".

După cum vezi, am profitat la maximum de fiecare clipă, conştient că va trece repede. Am reuşit astfel să îmbogăţesc experienţa în sine.

Ultimul pas către ţelul meu a fost cel de **după Succes**. După ce m-am bucurat de realizarea mea, simţindu-mă rege pentru o zi, mi-am propus să-mi fixez noi obiective. De atunci am mai participat la un maraton şi intenţionez să continuu să alerg şi să-mi îmbunătăţesc forma fizică.

Îţi recomand această formulă a SUCCESULUI ţie şi oricui vrea să-şi atingă ţelurile şi visurile. În formarea mea personală, conceptul celor „6 Litere ale SUCCESULUI" a fost un model care m-a ajutat să-mi ating obiectivele şi să mă înţeleg mai bine pe mine însumi. Este un concept care pentru mine constituie o sursă permanentă de inspiraţie – şi aş dori să fie la fel şi pentru tine.

Sper că vei culege roade importante din *Cheia succesului* şi că vei folosi ideile din această carte în scopul de a crea pentru tine însuţi o viaţă mai bogată, mai fericită şi mai plină de împliniri.

Peter Colwell
Germantown, Maryland
Februarie 2002

UNU

STRĂDUINŢĂ

Pune suflet în ceea ce faci

„Succesul este procesul continuu
de a te strădui să devii mai bun."

ANTHONY ROBBINS

S-a spus adesea că bucuria de a trăi stă în a lupta pentru ceva: un obiectiv personal sau profesional, ori poate un nou mod de gândire sau de comportament. Aş merge până la a spune că, de fapt, ne petrecem cea mai mare parte a vieţii forţându-ne limitele şi încercând să atingem diferite ţeluri. Totalitatea timpului, gândurilor şi energiilor noastre este dedicată acestor scopuri. **Străduinţa** reprezintă, cu siguranţă, un element important în atingerea succesului.

Ar trebui să ne străduim pentru ceva în fiecare zi, fie că e vorba de a ne îmbunătăţi performanţele la locul de muncă, de a da jos cele câteva kilograme în plus, de a acorda mai multă atenţie celor dragi sau de a achita nişte datorii băneşti ce par fără de sfârşit. Câştigăm astfel vitalitate şi sentimentul unui scop în viaţă. Iar viaţa devine atrăgătoare!

Alege ţelurile potrivite

Ce ţeluri ţi se potrivesc? Care merită într-adevăr efortul şi străduinţa ta? Ţelurile personale ar trebui să constituie o **provocare** şi să **merite efortul**. Ai nevoie de obiective care să te stimuleze, să te conducă şi

chiar să te inspire! Asigură-te că obiectivele pe care le alegi îţi vor aduce o împlinire şi că ele corespund valorilor tale. În caz contrar, probabil că nu vei merge până la capăt. Ţelurile pe care ţi le propui merită efortul doar din perspectiva beneficiilor ultime care te aştepţi să rezulte din ele. Dacă poţi vizualiza clar eventualele roade ale muncii tale, vei dobândi o imensă sursă de motivaţie pentru a urma calea ce duce către visurile tale.

O metodă eficientă de a-ţi stabili ţelurile este să alcătuieşti o listă incluzând pe o coloană toate obiectivele, iar pe altă coloană avantajele pe care te aştepţi să le obţii din atingerea obiectivelor respective. Metoda funcţionează optim când îţi notezi cele mai importante obiective pentru lunile următoare. Acestea trebuie să fie ţeluri cu o mare semnificaţie pentru tine – ţeluri importante, ce te fac să zâmbeşti în fiecare zi şi te fac să sari jos din pat de emoţia aşteptării! Acest tip de obiective eu le numesc **obiective principale**; avantajele care vor rezulta din realizarea lor sunt deci **avantaje principale.**

Fă-ţi o listă cu cele mai importante cinci obiective pentru anul ce vine şi cu motivele pentru care ele sunt atât de importante pentru tine. (Notă: Dacă e necesar, foloseşte o coală separată pentru a avea suficient loc de scris. Ai putea cumpăra un carneţel pe care să-l foloseşti pentru a rezolva toate exerciţiile din această carte.) Specifică:

OBIECTIVE PRINCIPALE	*AVANTAJE PRINCIPALE*
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Caută un echilibru în obiectivele tale

Viaţa e un continuu exerciţiu de menţinere a echilibrului – nu e nici o îndoială! De aceea trebuie să ne străduim să fim moderaţi şi să avem

simțul echilibrului în obligațiile și responsabilitățile noastre, precum și în obiectivele fixate. Să fim sinceri: sunt **nenumărate** aspecte ale vieții noastre pe care le-am putea îmbunătăți. Dificultatea stă în a ne satisface anumite necesități fără să neglijăm altele, la fel de importante – altfel spus, să găsim **echilibrul**.

Pentru a ne simți împliniți în toate aspectele vieții, trebuie să ne stabilim țeluri pentru fiecare dintre aceste aspecte. Fixează-ți deci câteva prime obiective pentru fiecare din categoriile următoare:

- Viața personală
- Cariera
- Banii
- Forma fizică
- Forma spirituală
- Familia
- Comunitatea
- Altele

S-ar putea să descoperi că una sau două dintre aceste categorii necesită mai multă atenție. Dacă este așa, atunci acordă o atenție specială respectivelor aspecte ale vieții tale. Deseori, oamenii își sacrifică, de exemplu, viața personală și familială carierei. Rezultatul este că relațiile personale și căsniciile lor au de suferit. Sau, din contra, unii renunță la carieră pentru viața personală și de familie: se așază la casa lor și își întemeiază o familie, îngropându-și în acest timp toate visele. În alte situații, oamenii devin delăsători în ceea ce privește forma lor fizică pentru a se delecta cu plăceri personale. Este așadar important să atingi un echilibru în țelurile tale.

Notează-ți două sau trei obiective în legătură cu fiecare aspect al vieții tale. Nu uita să fii precis:

VIAȚA PERSONALĂ

_____

_____

_____

CARIERA

_____

_____

_____

BANII

FORMA FIZICĂ

FORMA SPIRITUALĂ

FAMILIA

COMUNITATEA

ALTELE

Acum, stabileşte când ai vrea să atingi fiecare din aceste ţeluri. Fii din nou precis şi dă-ţi un termen limită. (Ţine minte: un obiectiv nu este obiectiv dacă nu e cât mai concret şi dacă nu are un program clar.) Încearcă să fii realist, dar şi ambiţios:

BOA SI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

VIAȚA PERSONALĂ

CARIERA

BANII

FORMA FIZICĂ

FORMA SPIRITUALĂ

FAMILIA

COMUNITATEA

BOU INSTITUTE CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ALTELE

_____

_____

_____

În final, gândeşte-te şi notează motivele pentru care consideri că ţelurile tale merită efortul. Întreabă-te: „În ce mod atingerea acestor ţeluri îmi poate îmbunătăţi viaţa şi îmi poate aduce avantaje?". Dacă te vei concentra asupra avantajelor finale pe care le vei obţine şi îţi vei imagina sentimentul dat de împlinirea acestor ţeluri, şansele tale de reuşită vor spori cu mult.

Cinci moduri de a găsi un echilibru sănătos în ţelurile tale

Este simplu să întocmeşti o listă cu ţelurile pe care ai vrea să le atingi. E mult mai dificil să le urmezi până la capăt atunci când distragerea, oboseala, stresul şi confuzia îţi stau în cale. Următoarele tehnici te vor ajuta să reduci stresul şi să-ţi faci timp pentru cele mai importante obiective personale:

Spune „nu" mai des decât spui „da"

De multe ori, părem programaţi să-i mulţumim pe alţii şi să punem priorităţile lor înaintea alor noastre. Şi tu te trezeşti făcând de obicei acelaşi lucru? Când punem constant nevoile altora înaintea celor proprii, viaţa noastră îşi iese din ritm. Ajungem copleşiţi de amănunte, obosiţi la sfârşitul zilei şi „sortiţi" unei multitudini de probleme grave de sănătate. Problema aceasta o poţi rezolva învăţând să spui „nu" mai des decât spui „da" obligaţiilor şi angajamentelor.

De pildă, când cineva îţi cere ajutorul la un proiect pentru care ştii că nu ai timp, spune-i: „Mi-ar face plăcere să te ajut, dar de data asta trebuie să te refuz. Poţi conta pe mine data viitoare". (Doar dacă gândeşti astfel, desigur!) Dacă programul tău este aglomerat, poţi

refuza politicos o invitație de a ține o conferință, replicând: „Sunt onorat că m-ați invitat să vorbesc societății dumneavoastră săptămâna viitoare. Din păcate însă programul nu-mi permite s-o fac. Vă mulțumesc totuși pentru generoasa dumneavoastră invitație!". Arătându-ți aprecierea sinceră atunci când refuzi cererea sau oferta cuiva, vei aplana o situație altfel neplăcută.

La început, a-i refuza pe ceilalți îți poate crea o stare de inconfort, dar, după o vreme, te vei bucura de timpul suplimentar și de energia pe care le poți dedica propriilor tale nevoi.

Simplifică-ți programul

Din când în când, pentru câteva zile, e bine să-ți ștergi din agendă tot ce ai de făcut (asta dacă nu ai o programare foarte importantă la doctor sau copilul tău nu are un meci de fotbal!), iar timpul respectiv folosește-l pentru meditație, jogging după-amiaza sau un film la cinema. Numai apoi adaugă celelalte activități în agendă – dar fără să o umpli complet. Fă acest lucru ori de câte ori e nevoie, mai ales atunci când te simți copleșit de programul zilnic.

Meditează la ce îi lipsește vieții tale

Ritmul rapid al vieții de zi cu zi îți poate anihila pofta de viață și te poate stoarce de energia de care ai nevoie pentru a-ți urma țelurile. În *Take Time for Your Life* (1999), oratorul profesionist și consilierul Cheryl Richardson ne încurajează să transformăm grija de sine în prioritatea numărul 1. Ea ne sfătuiește să încetinim ritmul frenetic al vieții de zi cu zi și să stabilim ce ingrediente esențiale lipsesc din viața noastră. Poate că trebuie să te concentrezi mai mult asupra laturii spirituale. Poate că sănătatea ta trebuie să devină o prioritate. Ia-ți un răgaz pentru a-ți evalua nevoile fizice, emoționale și spirituale, oricare ar fi acestea.

Cere o „A Treia Opinie" – ATO

Uneori suntem prea implicaţi în activităţile şi obiceiurile noastre zilnice pentru a ne da seama că lucrurile au scăpat de sub control. Numai când cel mai bun prieten te găseşte la birou la 9 seara, realizezi că poate petreci acolo prea multe ore. Sau poate că n-ai dormit bine de câteva luni şi te trezeşti moţăind la volan în intersecţie. Acestea sunt doar câteva dintre situaţiile în care ar trebui să ceri o „a treia opinie" – ATO – de la cineva care ţine suficient de mult la tine pentru a spune lucrurilor pe nume. Îi vei mulţumi acelei persoane!

Dă-te jos de pe „scară"

Dr. Stephen Covey, autorul best-seller-ului *The 7 Habbits of Highly Effective People*[1] (1990), foloseşte o metaforă foarte expresivă pentru a ilustra nesiguranţa şi surprinderea cu care mulţi se confruntă atunci când realizează că şi-au petrecut luni, dacă nu chiar ani, urcând pe scara profesională sau în ierarhia unei companii, doar pentru a-şi da seama într-o bună zi că „scara" lor se sprijinea de zidul nepotrivit! Ceea ce ei credeau a fi „comoara de la capătul curcubeului" – un birou pe colţ sau o confortabilă funcţie executivă – sfârşeşte prin a fi o viaţă de neîmpliniri şi frustrări. Mulţi oameni de afaceri denumesc acest fenomen „sindromul cătuşelor de aur". În orice punct te-ai afla în ascensiunea ta către succes, ai posibilitatea de a merge pe urmele a mii de oameni înţelepţi care pur şi simplu s-au dat jos de pe scară şi apoi şi-au urmat adevăratele pasiuni.

Utilizând aceste cinci strategii, acţionează pentru a atinge echilibrul în ţelurile tale – ca să nu te vinzi pe nimic în timp ce urmăreşti ceea ce tu consideri a fi „succesul".

Forţează-ţi limitele imaginaţiei

Pentru a stabili ţeluri pline de creativitate şi de împliniri, trebuie să-ţi forţezi limitele imaginaţiei cu privire la ceea ce este posibil de realizat. Ca să descoperi un ţel – combinaţie perfectă de îndrăzneală, provocare

1. Stephen Covey, *Eficienţa în şapte trepte*, All, Bucureşti, 1997 (n.t.).

şi plăcere –, gândeşte-te la ce ai dori să realizezi pe parcursul vieţii tale, la ce calităţi ai vrea să-ţi dezvolţi pentru a atinge aceste ţeluri şi la ce aptitudini trebuie să dobândeşti pentru a maximiza şansele de a trăi viaţa visurilor tale:

NOTEAZĂ 10 LUCRURI PE CARE AI DORI SĂ LE REALIZEZI PE PARCURSUL VIEŢII:

NOTEAZĂ 5 CALITĂŢI CARE AI VREA SĂ ŢI SE ATRIBUIE:

NOTEAZĂ UN LUCRU CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ PORNEŞTI CĂTRE REALIZAREA MULTORA, DACĂ NU CHIAR A TUTUROR ACESTOR ŢELURI:

LA CE EŞTI BUN ŞI AI PUTEA DEVENI ŞI MAI BUN?

EŞTI DISPUS :

- Să dedici mai mult timp ţelurilor tale?
- Să te trezeşti devreme sau să te culci târziu, dacă e nevoie, pentru a-ţi atinge ţelurile?
- Să ratezi oportunităţi sociale pentru a-ţi atinge ţelurile?
- Să investeşti o cantitate însemnată de energie şi atenţie în ţelurile tale?

LA CE EŞTI DISPUS SĂ RENUNŢI PENTRU A-ŢI URMĂRI ŢELURILE ?

_____

_____

_____

LA CE NU VEI RENUNŢA ÎN NICI UN CAZ PENTRU A-ŢI URMĂRI ŢELURILE ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

POŢI GĂSI UN „COMPROMIS FERICIT" ÎNTRE FIECARE DINTRE ŢELURI ŞI VALORILE TALE ? DACĂ NU, EŞTI DISPUS SĂ RENUNŢI LA UNELE ŢELURI ÎN FAVOAREA ALTORA ?

_____

Asumă-ţi răspunderea

Un lucru important de ţinut minte pe parcursul ascensiunii pe scara succesului este că **succesul sau eşecul depind în întregime de o singură persoană : de tine !** Atunci când îţi asumi răspunderea pentru atitudinea şi acţiunile tale – conştientizând că intenţiile şi acţiunile tale trecute au

condus la circumstanțele prezente –, poți prelua comanda asupra rezultatelor faptelor proprii, oferindu-ți șansa de a lua decizii mai bune pe viitor. *Răspunderea* înseamnă a accepta responsabilitatea pentru felul cum arată viața ta în prezent. „Asumându-ți răspunderea", vei putea să faci față mai ușor schimbărilor din viața ta și să le depășești.

În ce aspecte ale vieții ai dori să devii mai responsabil? Iată câteva posibilități:

- Punctualitatea (sau lipsa ei);
- Fumatul;
- Tendința de a mânca prea mult;
- Utilizarea frecventă a unui limbaj necuviincios;
- Capacitatea (sau incapacitatea) de a-ți îndeplini promisiunile;
- Angajamentul de a te menține în formă (sau lipsa lui);
- Disponibilitatea de a petrece un timp însemnat cu un „celălalt" important pentru tine;
- Abilitatea de a găsi un echilibru între muncă și restul vieții tale.

Ia-ți angajamentul de a deveni persoana care ai vrea să fii, asumându-ți răspunderea pentru acele domenii din viața ta care necesită îmbunătățiri. Ai putea, de exemplu, să fii mai responsabil în ceea ce privește punctualitatea la locul de muncă, la interviuri, la întâlniri oficiale sau cu prietenii. Cu cât devii mai responsabil, cu atât oamenii te vor respecta și aprecia mai mult.

Iată alte trei avantaje concrete care rezultă din asumarea răspunderii cu privire la propria viață:

- **Îți sporești încrederea în tine.** Îndată ce îți asumi răspunderea completă pentru propria viață, nu mai ai pe cine da vina. Dacă ești supraponderal și decizi că tu ești răspunzător pentru propria obezitate (doar dacă nu ai o problemă tiroidală sau un metabolism lent cauzat de antecedente medicale), nu mai poți da vina pe reclamele ispititoare de la televizor și din reviste. Nu mai poți căuta scuze de genul „Nu am timp să merg la gimnastică" sau „Prietenii îmi dau întotdeauna mie ce le rămâne în farfurie". O dată ce te angajezi să spargi tiparul comportamentului tău autodistructiv, încrederea în tine va crește. Vei avea mai mult control asupra vieții tale – și acest lucru te va face să te simți bine!
- **Îți oferi sentimentul reînnoit al unui scop în viață.** Îndată ce îți vei asuma răspunderea pentru un domeniu anume din viața ta, vei căpăta

forţa de a merge până la capăt. Pentru a te asigura că motivaţia ta nu se clatină şi nu dispare treptat, adu-ţi aminte zilnic de ce acest angajament e important pentru tine şi de avantajele pe care ţi le va aduce – în ce fel viaţa ta se va schimba în bine. Evaluări sincere şi periodice îţi vor permite să vezi cu precizie cât de aproape te afli de realizarea ţelului tău, ce mai ai de făcut pentru a-l îndeplini cu adevărat şi ce schimbări ar mai trebui să faci pentru ca totul să iasă perfect.

- **Treci la cârma propriei vieţi.** Asigură-te că participi la propria ta călătorie. Întreabă-te: „Oare trăiesc conform cu aşteptările mele sau cu ale altora?". Mulţi oameni cad în capcana de a trăi visul altcuiva, şi nu pe al lor. Dacă vrei să faci paşi importanţi pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa, este necesar să te raportezi la standardele *tale* înalte. Părinţii, profesorii şi consilierii te pot călăuzi şi îţi pot canaliza eforturile, dar, în cele din urmă, tu trebuie să porţi răspunderea pentru acţiunile tale. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fii un perfecţionist sau să te învinovăţeşti prea tare pentru greşeli şi eşecuri. Modificarea atitudinilor şi a comportamentelor e un proces treptat, cu suişuri şi coborâşuri. Acordă-ţi aşadar dreptul să mai şi greşeşti din când în când. De obicei, încercările eşuate contribuie oricum la formarea caracterului – deoarece ele îţi dau posibilitatea să înveţi din ceea ce a mers rău şi să găseşti posibilităţi de a face lucrurile altfel data viitoare.

Dezvoltă-ţi un simţ al misiunii

O modalitate de a rămâne concentrat asupra ţelurilor tale este de a merge pe urmele a numeroase organizaţii, societăţi şi chiar indivizi: alcătuieşte o *declaraţie de misiune* care să menţioneze ce ai dori să realizezi în viaţă, ce moştenire ţi-ar plăcea să laşi familiei şi societăţii şi, poate cel mai important, ce fel de om ai vrea să devii.

Poate doreşti să petreci mai mult timp cu cei dragi şi să-ţi transformi familia într-o prioritate a vieţii tale. Poate că ai dori să ai mai multă empatie şi să devii un mai bun ascultător. Orice ai vrea să faci, notează-ţi. Apoi priveşte-ţi declaraţia de misiune o dată sau de două ori pe zi, până când îţi va pătrunde în subconştient şi va deveni o a doua ta natură.

Declarația ta de misiune poate varia ca lungime de la o propoziție sau două la câteva puncte pe o listă sau câteva paragrafe. Concizia e totuși cea mai bună, căci te ajută să-ți amintești punctele principale din declarație și mărește astfel șansele de a-ți îndeplini cu adevărat misiunea propusă.

Iată declarația mea de misiune:

Declarație de misiune a lui Peter Colwell

Eu, Peter Glenn Colwell, mă angajez prin aceasta să ating următoarele standarde și să mă ridic la nivelul lor, atât cât voi trăi:

- Să dezvolt un sentiment profund al conștiinței de sine.
- Să-mi stabilesc țeluri provocatoare și palpitante.
- Să-mi trăiesc viața din plin.
- Să caut și să recunosc frumusețea interioară a celorlalți.
- Să nu mă mulțumesc niciodată cu mai puțin decât pot deveni sau realiza.
- Să ascult de Dumnezeu, să-mi slujesc familia, prietenii și comunitatea.
- Să am deschidere spre alte culturi, sisteme de credință și obiceiuri.
- Să rămân consecvent cu mine însumi, cu valorile și idealurile mele.
- Să evit a-mi compromite integritatea.
- Să-mi trăiesc visurile.
- Să încerc a vedea imaginea de ansamblu.
- Să ridic mereu ștacheta și să găsesc moduri de a deveni mai bun.
- Să devin unul din liderii influenți ai secolului XXI.
- Să devin un orator motivațional, care să inspire respect, teamă și uimire.
- Să nu pierd niciodată din vedere cele mai importante valori personale: iubirea, prietenia, loialitatea, familia și credința.
- Să-mi apreciez talentele și capacitățile date de Dumnezeu.
- Să contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor.

O dată redactată declarația ta de misiune, îți vei putea forma o mentalitate de tipul „pot"; nu vor mai exista „dacă", „și", „dar", „poate" atunci când va fi vorba de țelurile tale.

În alcătuirea unei declarații de misiune, frumusețea stă în faptul că îți impui un standard la nivelul căruia să te ridici. Singura persoană în

faţa căreia trebuie să răspunzi eşti chiar **tu**! Alcătuindu-ţi o declaraţie de misiune, îţi asumi **tu însuţi** răspunderea pentru propria viaţă.

Care este esenţa misiunii tale? Care sunt ţelurile tale pe termen lung? Ce fel de om vrei să devii? Ce trăsături trebuie să-ţi formezi ca să te ajute în realizarea obiectivelor? Pune-ţi următoarele întrebări:

CE VREAU SĂ FAC CU VIAŢA MEA ?

_____

_____

_____

CE FEL DE OM VREAU SĂ DEVIN PE PARCURS ?

_____

_____

_____

UNDE VREAU SĂ AJUNG ?

_____

_____

_____

CÂND INTENŢIONEZ SĂ AJUNG ACOLO ?

_____

_____

_____

DE CE ACEST LUCRU ÎMI VA ADUCE AVANTAJE ?

_____

_____

_____

CUM ÎMI VOI REALIZA OBIECTIVUL ?

_____

_____

_____

Gustă succesul

Înainte să putem „gusta" cu adevărat succesul – acel succes care e real şi de durată –, trebuie să construim o fundaţie alcătuită din *respect de sine*, *integritate* şi *priorităţi*.

Ce se întâmplă atunci când încrederea în tine se erodează? Relaţiile tale „scârţâie"; îţi lipsesc devotamentul şi perseverenţa de care ai nevoie pentru a te achita de promisiuni; devii dezamăgit de viaţa ta.

Ce se întâmplă când o iei pe scurtături şi cauţi soluţiile cele mai uşoare? Tipic: atunci când cauţi chei universale şi soluţii de moment, nu obţii în schimb decât eşecuri şi stânjeneală.

Ce se întâmplă când dai prea mare importanţă carierei şi uiţi de familie şi de toţi cei dragi? Sfârşeşti într-un dezechilibru al priorităţilor care duce la familii destrămate, relaţii stătute şi un sentiment de vid interior.

Pe de altă parte, dacă te simţi împăcat cu tine însuţi – şi dacă te concentrezi asupra a ceea ce e cu adevărat important pentru tine –, începi să guşti cu adevărat succesul:

Respectul de sine – un dar preţios
Integritatea – ţinteşte către medalia de aur!
Priorităţile – fă-ţi socotelile

Respectul de sine: un dar preţios

Importanţa *respectului de sine* nu poate fi subliniată îndeajuns! Dacă ai încredere în capacităţile proprii şi dacă ai o percepţie favorabilă în ceea ce te priveşte, vei observa rezultatele pozitive din viaţa ta. Părerea bună despre sine e un lucru de preţ de care mulţi oameni duc lipsă sau pe care trebuie să-l dezvolte în mod simţitor. Dacă am putea da tuturor copiilor un singur dar, un dar care să le rămână pentru întreaga viaţă, cel mai bun ar fi, de departe, **respectul de sine**, o mare încredere în ei înşişi. Respectul de sine contribuie atât de mult la calitatea vieţii tale! Aceasta este trambulina ce îţi dă elan şi care te ajută în cele din urmă să atingi succesul. Este punctul de plecare al călătoriei, forţa ce te susţine şi fundamentul suprem al realizărilor tale.

Părinţii au un rol vital în formarea şi dezvoltarea respectului de sine al copiilor; copiii sunt fiinţe impresionabile, iar primele lor modele sunt părinţii. Eu datorez simţul propriei valori mamei şi tatălui meu, care m-au încurajat şi m-au susţinut de la început în toate modurile cu putinţă. De când mă ştiu, ei au crezut în talentele, capacităţile şi potenţialul meu dăruit de la Dumnezeu.

Două daruri care îţi pot schimba viaţa

Dar nu toată lumea este binecuvântată cu o copilărie fericită şi cu părinţi care îţi şoptesc la ureche cuvinte de încurajare. Din nefericire, unii suferă ani întregi din cauza nesiguranţei şi urii împotriva propriei slăbiciuni înainte ca o recuperare semnificativă să aibă loc.

Un real exemplu de victorie asupra unei astfel de situaţii nefericite este dr. Leo Hennigan din Chevy Chase, Maryland. Dr. Hennigan, un fost psihiatru în vârstă de 80 de ani, alcoolic vindecat, a fost unul dintre studenţii mei la un *workshop* despre oratorie. Membru al Alcoolicilor Anonimi din 1963, el este şi autorul unei cărţi publicate prin propriile eforturi, *A Conspiracy of Silence : Alcoholism* (Gannel Publications, 1989), şi susţine conferinţe pe această temă.

Dr. Hennigan şi-a petrecut mai mult de jumătate din viaţă purtând cu sine povara unei autoimagini proaste şi a sentimentului zădărniciei. Părea incapabil să se integreze social şi atunci când era copil, şi ca tânăr adult. Singurul lui mijloc de evadare (şi de confort temporar) l-au reprezentat alcoolul şi drogurile. A devenit treptat din ce în ce mai dependent de paharul acela în plus care îl făcea să se simtă bine. În timp, obişnuinţa a devenit dependenţă în toată regula.

Starea înrăutăţindu-i-se, colegii i-au observat comportamentul iraţional şi imprevizibil. Dar nimeni nu voia să-l facă să se confrunte cu propriul alcoolism – nici chiar medicul lui sau colegii de muncă.

Dr. Hennigan mi-a explicat că alcoolismul era, şi continuă să fie, o boală stigmatizată social. Sunt mulţi cei care stau cu mâinile încrucişate şi privesc cum membrii familiei şi prietenii apropiaţi se cufundă în dependenţa de alcool.

L-am întrebat pe doctor cum de şi-a schimbat total viaţa şi ce moment crucial l-a determinat să pună capăt dependenţei de alcool şi

droguri. Mi-a răspuns că au existat două momente care i-au marcat recuperarea şi i-au crescut respectul de sine. Primul a fost atunci când unul dintre cei mai apropiaţi prieteni şi colegi i-a sugerat că, dacă nu renunţă la băutură, îşi va pierde slujba. Dr. Hennigan îşi dedicase mulţi ani din viaţă pentru a deveni medic. Şi nu dorea să-şi saboteze cariera printr-un comportament autodistructiv. Celălalt moment de speranţă a fost atunci când unul dintre prietenii săi apropiaţi l-a sfătuit să scrie o carte despre experienţele trăite şi i-a arătat cât de mult ar putea însemna aceasta pentru vieţile altora.

În primul caz, cineva a avut curajul de a-i spune adevărul în faţă. În al doilea caz, cineva a crezut în el şi l-a ajutat să-şi dea seama de propriul potenţial.

Dr. Hennigan nu s-a mai atins de alcool de peste 20 de ani. Îşi petrece ultima parte a vieţii împreună cu a doua lui soţie, împărtăşindu-şi mesajul tuturor celor dispuşi să asculte că alcoolismul nu e o lipsă personală sau un defect, ci mai degrabă „o boală a negării, a apatiei şi a prejudecăţilor". Doctorul crede că adevăratul leac pentru alcoolici se va descoperi abia atunci când noi, ca societate, vom elimina anonimatul ce învăluie această boală.

Dr. Leo Hennigan îşi datorează recâştigarea respectului de sine unei femei care i-a întins mâna şi a avut încredere în el. Atunci când ai de înfruntat provocări ce te copleşesc, cere ajutor de la cei care ţin la tine. Ţine minte: formarea respectului de sine poate fi un proces îndelungat, dar ameliorările mici şi treptate conduc în timp la altele mai mari.

Trebuie să ai un ţel, un scop.
DR. LEO HENNIGAN

Patru moduri de a-ţi îmbunătăţi autoimaginea

Iată patru moduri care să dea respectului de sine un impuls necesar:

Înconjură-te de oameni optimişti, care să te încurajeze. S-ar putea să descoperi că nu există decât doi sau trei oameni apropiaţi ţie care să intre în această categorie. E în regulă! E mai bine ca în viaţa ta să fie

doar câţiva oameni de calitate, decât să ai doar relaţii superficiale cu o mulţime de persoane. Vei găsi alinare la gândul că poţi apela la aceşti oameni în momentele cele mai grele şi că ei te ascultă fără a da verdicte.

Pe când aveam 11 ani şi eram în tabăra de vară, am scris un cântec despre importanţa prieteniei şi ceea ce însemna ea pentru mine. Cuvintele mi-au rămas în minte până în ziua de azi:

„Prieteni"

Prietenii sunt mereu alături de tine
Şi au să te ajute să treci prin orice.
Ei nu te lasă niciodată singur
Şi lor le pasă întotdeauna.
Îşi arată întotdeauna bunătatea
Doar fiind alături de tine.
Prietenii sunt oameni deosebiţi
Care îţi întind o mână de ajutor,
Iar dragostea pe care ţi-o oferă în dar
Te va ajuta să înţelegi.

Uneori trebuie să cauţi în mod activ oamenii optimişti care să te încurajeze – mai ales atunci când trăieşti şi/sau lucrezi într-un mediu extrem de negativ. E greu să îţi menţii o atitudine pozitivă când te loveşti constant de reacţii negative din partea celor din jur.

Una dintre soluţii este să îţi cauţi *un mentor* – cineva care este mai în vârstă şi mai experimentat decât tine, care să îţi poată da sfaturi verificate în timp şi să te menţină pe traseul către obiectivele personale şi profesionale. (Cartea recent publicată a lui Kathleen Barton, *Connecting with Succes: How to Build a Mentoring Network to Fast-Forward Your Career* [Davies-Black Publishing, 2001], reprezintă un ghid excelent despre cum poţi găsi un mentor.) Unul dintre marii mei mentori este un om pe nume Larry Welch. Ne-am cunoscut atunci când eu m-am înscris la unul din *workshop*-urile sale „Speechcraft", menite a-i ajuta pe participanţi să capete încredere pentru a ţine discursuri în faţa unui public. Din prima zi în care ne-am întâlnit, am fost uimit de abilitatea lui Larry de a mobiliza eforturile şi spiritul oamenilor ca să ducă lucrurile la bun sfârşit. Şi-a oferit timpul şi priceperea pentru a susţine supravieţuitori

ai cancerului la sân, oratori aspiranţi, oameni fără adăpost, deţinuţi, copii oropsiţi şi pe toţi cei care încercau să se realizeze cumva.

Una dintre cele mai strălucitoare calităţi ale lui Larry constă în abilitatea de a-i face pe oameni să se simtă bine în pielea lor – învăţându-i să-şi recunoască bunătatea interioară şi potenţiala măreţie. Prin intermediul standardelor pe care mi le-a impus, Larry m-a învăţat să lupt pentru ţeluri înalte.

Uneori mentorul te va găsi pe tine. Alteori, tu şi viitorul tău mentor veţi da unul de celălalt. Găseşte-ţi cât de mulţi mentori, care să te ajute să-ţi scoţi la lumină calităţile – acele calităţi ce te vor conduce spre o viaţă de abundenţă şi împliniri.

Fă afirmaţii zilnice. În fiecare zi să afirmi şi să reafirmi pentru subconştientul tău faptul că eşti o fiinţă plină de merite, care are multe de oferit lumii, că eşti unic şi că poţi **face** sau **deveni** orice îţi pui în minte, indiferent de obstacole.

Subconştientul tău va crede orice îi spui dacă eşti suficient de convingător. Cea mai simplă cale pentru aceasta este **repetiţia** şi **sublinierea**. Trebuie, desigur, şi să crezi în ceea ce spui – sau cel puţin să te prefaci a crede – şi în cele din urmă îţi vei convinge subconştientul că eşti într-adevăr în stare să faci orice îi spui că poţi face. Ţine minte: când afirmi ceva în faţa ta, vorbeşte cu convingere!

Câteva exemple de afirmaţii optimiste:

- „Tot ce ating se transformă în aur."
- „Pot face orice îmi pun în minte."
- „Sunt de neabătut! Nimeni nu mă poate opri!"
- „Sunt pe drumul spre culmi!"
- „Feriţi-vă din calea mea! Sosesc!"
- „Mi se vor întâmpla numai lucruri bune!"
- „Merit ce e mai bun şi asta voi obţine!"
- „Eu sunt eu şi e în regulă. Domnul nu face rebuturi."

Omul are nevoie de afirmaţii chiar mai mult decât are nevoie de pâine.
VICTOR HUGO

Când faci afirmaţii pentru tine însuţi, accesezi o putere individuală incredibilă – puterea încrederii, a convingerii şi a credinţei. Eu, de exemplu, mi-am spus de multe ori (şi am crezut-o): „Merit ce e mai bun şi asta voi obţine!". După ce, cu timpul, această credinţă a reuşit să mi se infiltreze în subconştient, s-a întâmplat un lucru straniu: am început să atrag circumstanţe favorabile vieţii mele. La doar câteva săptămâni după ce pusesem punct unei relaţii sentimentale ratate, de pildă, am aşternut pe hârtie următoarele afirmaţii. Eram decis să merg mai departe şi să învăţ din acea experienţă dureroasă. Iată ce am scris:

- Hotărăsc să trăiesc fiecare zi din plin.
- Hotărăsc să-mi ascult vocea interioară când am nevoie de răspunsuri.
- Hotărăsc să beneficiez la maximum de talentele mele.
- Hotărăsc să învăţ din experienţele pozitive şi negative şi să merg mai departe.

Aceste simple afirmaţii pline de încredere şi speranţă m-au ajutat să mă eliberez de durerea trecutului şi să fiu deschis pentru noi experienţe de formare. Trei săptămâni mai târziu, am cunoscut-o pe viitoarea mea soţie la o întâlnire aranjată. Prin afirmarea unei noi atitudini cu privire la viitor, am putut să-mi măresc şansele de a cunoaşte pe cineva, în loc să-mi plâng de milă.

Deci fă în aşa fel încât afirmaţiile tale să conteze. Exprimă, prin intermediul lor, cele mai profunde dorinţe şi aşteptări ale tale.

Şi nu-ţi fie teamă să faci afirmaţii în faţa ta zilnic. Nu există persoane prea optimiste sau prea bine motivate. Afirmaţiile zilnice te vor menţine într-o stare activă şi plin de resurse, indiferent de circumstanţe. Automotivarea va fi puternică, pentru că eşti capabil să îţi oferi inspiraţie şi speranţă. Nu trebuie să aştepţi permanent ca ceilalţi să-ţi recunoască măreţia şi potenţialul. Poţi să ţi le reaminteşti singur în mod regulat.

Gândeşte-te la câteva afirmaţii personale şi notează-le mai jos. Ai grijă să ţi le repeţi de câteva ori pe zi, până când mesajele lor ţi se vor imprima în subconştient:

_____

_____

_____

_____

_____

Concentrează-te pe ceea ce „ai". Atitudinea ta și autoimaginea sunt strâns legate de elementele pe care le iei în considerare drept reper. Dacă insiști pe ceea ce îți lipsește în viață sau dacă te compari cu cei care par să aibă mai mult sau să realizeze mai mult, autoimaginea ta va avea de suferit.

Pentru a-ți construi o autoimagine pozitivă, concentrează-te pe ceea ce ai: prietenii, parteneriate, legături de familie, talente și daruri unice care aduc bucurie vieții tale. În acest fel, îți va fi mai ușor să-ți revii când te simți deprimat și vei avea mai multă compasiune pentru cei mai puțin norocoși decât tine.

În fiecare seară, înainte să mă culc, privesc spre cer și mulțumesc pentru ceea ce este **bun** în viața mea. Când mă simt copleșit spun o rugăciune pe care Dr. Norman Vincent Peale a scris-o în cartea sa plină de inspirație, *The Power of Positive Thinking* (C.R. Gibson Company, 1970):

> „Cred că azi va fi o zi minunată! Cred că pot rezolva cu succes toate problemele care se vor ivi astăzi! Mă simt bine fizic, psihic și emoțional. E minunat să trăiești! Sunt recunoscător pentru tot ce am avut, pentru tot ce am acum și pentru tot ce voi avea. Lucrurile nu se vor nărui. Dumnezeu este aici, este cu mine și El mă va ajuta să trec peste toate. Îi mulțumesc Domnului pentru fiecare lucru bun în parte".

Indiferent de credința ta religioasă – și chiar dacă nu ești prea religios – recitarea unei rugăciuni de mulțumire cu sentiment și convingere îți va îmbunătăți starea fizică și emoțională aproape imediat. Nu contează ce se petrece în viața ta: o astfel de rugăciune te ajută să vezi lucrurile în perspectivă și îți redă încrederea că totul va fi bine.

Îndrăgostește-te de tine. O autoimagine pozitivă nu se poate cumpăra *online*. Nu e disponibilă la licitație pentru cine oferă mai mult. Ca să dezvolți o relație mai bună cu tine însuți, trebuie să înveți să te iubești așa cum ești și să-ți apreciezi calitățile!

Gândește-te în fiecare zi la un lucru care îți place la tine. Ai putea, de pildă, să te trezești, să te uiți în oglindă și să spui: „Mă dăruiesc sută la sută profesiei mele. Întotdeauna fac tot ceea ce pot!". Ori s-ar putea să te plimbi pe stradă și să-ți dai seama că ai o abilitate aparte de a te înțelege

cu oamenii, că ei admiră personalitatea ta sclipitoare! Sau poate că eşti un părinte şi un partener devotat, iar familia te priveşte cu admiraţie.

Conştientizarea trăsăturilor care sunt de admirat la tine va contribui la dezvoltarea relaţiilor personale şi de afaceri. Oamenii se simt în mod firesc atraşi de cei care sunt conştienţi de propria importanţă pentru familia, organizaţia şi/sau comunitatea lor. Dacă te îndrăgosteşti de tine, şi alţii vor face la fel. Când ai o imagine clară a măreţiei tale, ea devine vizibilă pentru toţi cei din jur.

ENUMERĂ ŞASE LUCRURI CARE ÎŢI PLAC LA TINE:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Integritatea: luptă pentru „medalia de aur"!

Educatorul Dale Carnegie, autorul cărţii *How to Win Friends and Influence People*[1] (Pocket Books, 1994), cunoştea un secret al vieţii fericite, un secret despre care el afirma că poate pune capăt la cel puţin jumătate din grijile cuiva şi poate aduce pacea sufletească:

> „Cred sincer că acesta este unul dintre cele mai mari secrete ale păcii sufleteşti: un simţ clar al valorii. Şi cred că am putea anihila cincizeci la sută din grijile noastre pe loc dacă ne-am forma propriul nostru etalon aur – un etalon aur cu lucrurile care sunt importante pentru noi în contextul vieţii noastre".

Sfatul lui Carnegie este simplu, dar eficient: îndată ce ne dăm seama care sunt „lucrurile importante pentru noi în contextul vieţii proprii", realizăm exact ce valoare conferim oamenilor din jur, precum

1. Ed.rom. *Secretele succesului. Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent*, Curtea Veche, Bucureşti, 1998.

şi ţelurilor noastre personale şi în carieră. În esenţă, ne modelăm un sistem de valori ce ne serveşte drept ghid pentru a ne trăi viaţa.

Patru avantaje practice ale integrităţii

Cel mai bun mijloc de a-ţi măsura succesul este să observi pe cine influenţezi şi cum interacţionezi cu ceilalţi în timp ce îţi urmăreşti ţelurile – cu alte cuvinte, să-ţi evaluezi *integritatea*. Dacă te concentrezi pe o influenţare pozitivă a vieţii altora, asta chiar va avea importanţă.

Iată patru moduri în care integritatea va duce la un succes real şi de durată:

Vei câştiga încrederea şi respectul celorlalţi. Cu toţii ştim că încrederea şi respectul sunt bunuri de preţ care se obţin în timp. Când îi tratezi pe ceilalţi cu respect şi încredere, îţi formezi reputaţia unei persoane decente şi integre. În schimb, câştigi respectul şi încrederea celorlalţi, ceea ce îţi va îmbogăţi relaţiile interpersonale. Încrederea şi respectul – două dintre cele cinci „priorităţi relaţionale" (vezi mai jos „Priorităţile: Fă-ţi socotelile") – ar trebui să reprezinte pietrele de temelie ale oricărei relaţii, personale sau profesionale. Îţi poţi imagina o relaţie de afaceri în care partenerilor le lipseşte respectul reciproc şi nu-şi pot acorda încredere? Acel parteneriat se va disipa în cele din urmă.

Vei primi ceea ce oferi. Cred cu tărie în „efectul de bumerang", în ideea că în viaţă culegi ceea ce ai semănat. Această noţiune datează încă din vremuri biblice. Dacă te implici sută la sută în tot ceea ce faci – apreciindu-ţi relaţiile, onorându-ţi angajamentele faţă de ceilalţi şi faţă de tine însuţi şi ridicându-te la cele mai înalte standarde –, norocul te va urma întotdeauna în viaţă.

O ilustrare remarcabilă a acestui principiu universal este oferită de Dottie Walters, fondator şi preşedinte al „Walters International Speakers Bureau" din Glendale, California, şi director al revistei *Sharing Ideas*. Povestea lui Dottie, care s-a ridicat din sărăcie la faimă internaţională ca orator/autor, e stimulatoare şi încurajatoare.

Atunci când a început, Dottie era o absolventă de liceu fără maşină, cu un căruţ şubred pentru doi copii, o maşină de scris împrumutată şi hârtie. Lucrase ca redactor-şef şi manager de publicitate la revista liceului şi era hotărâtă ca ea şi soţul ei – iubitul ei din liceu, întors din

Divizia a doua marină după al doilea război mondial – să nu-şi piardă bucata de pământ pe care trăiau.

Existau puţine oportunităţi de angajare în timpul recesiunii de după război, aşa că Dottie a cumpărat pe credit spaţiu publicitar într-un ziar şi a creat o „Rubrică a cumpărătorilor" – aceasta în timp ce construia din perne şi sfoară un al doilea loc la spatele căruciorului pentru copii şi purta carton în geantă ca să-şi peticească pantofii uzaţi.

La cererea celor care dădeau anunţuri, Dottie a început să transforme acea afacere publicitară într-una proprie. După numai un an, avea 185 de angajaţi, patru birouri şi 4.000 de abonaţi anual. Toate acestea într-un domeniu dominat de bărbaţi (mai ales la acea vreme).

Deoarece nu reuşise să găsească în biblioteci nici o carte despre femeile care lucrează în vânzări, Dottie a scris ea una – *Never Underestimate the Selling Power of a Woman* (Wiltshire Book Company, 1986) – un *best-seller* clasic acum, dar care a fost prima carte de acest gen. E un ghid ce a convins mii de femei din întreaga lume să urmeze sfatul lui Albert Einstein: „Nu te mai concentra asupra problemelor. Gândeşte-te la soluţii!".

De-a lungul celor treizeci de ani în afaceri, Dottie şi-a împărtăşit priceperea prin viu grai în întreaga lume şi a scris cărţi şi articole care să-i însufleţească pe alţii în a-şi urma visele. Ea citează şi ascultă adesea vocile „prietenilor săi spirituali" – figuri istorice ca Benjamin Franklin, Amelia Earhart sau George Washington Carver, care „i-au vorbit" prin intermediul biografiilor şi al altor scrieri.

În prezent, Dottie primeşte mii de scrisori pline de admiraţie şi de apreciere din partea celor ce-i sunt recunoscători: oameni de afaceri, autori şi clienţi din toată lumea, care au avut de câştigat graţie seminariilor, ideilor, cărţilor, casetelor şi interviurilor ei. Înţelepciunea, experienţa şi dorinţa lui Dottie de a-i ajuta pe ceilalţi să-şi dezvolte propriile afaceri sunt cunoscute în întreaga lume. Ea deschide calea miilor de oratori aspiranţi, antreprenori şi scriitori şi, ca rezultat al acestui lucru, dobândeşte succes financiar şi profesional pentru ea şi familia ei.

E cunoscut faptul că Dottie îl citează des pe bunicul ei, un imigrant scoţian sărac, care i-a spus pe când ea era copil:

„Dacă te-ai lovit, s-ar putea să trebuiască să zaci şi să sângerezi niţel, fetiţo. Dar ai să te **ridici din nou!**".

Dottie pune vârful degetelelor la încheietura mâinii, așa cum a învățat-o bunicul ei, ca să simtă „tobele" scoțiene bătând, iar inima ei aude „cimpoaiele" strigând ascuțit: „Ridică-te!".

Vei putea trăi împăcat cu tine însuți. Esențială pentru formarea și împlinirea individuală este o autoevaluare sinceră. E nevoie de curaj ca să te privești drept în ochi și să conștientizezi adevăratele tale sentimente și motivații. Doar când suntem sinceri cu noi înșine putem dobândi adevărata pace sufletească. Cum îmi spune mereu mama, împrumutând minunatele cuvinte ale lui Shakespeare, „Ție să-ți fii credincios".

Așadar, întreabă-te de ce ai ales un anume drum în carieră sau de ce te gândești să te îndrepți într-o anumită direcție. Asigură-te că motivele acțiunilor tale sunt dintre acelea cu care poți trăi. De exemplu, îți iei o slujbă într-un magazin de piese auto pentru că așa se așteaptă prietenul tău? Sau studiezi dreptul pentru că ești „următorul" într-o familie de avocați cu tradiție?

Momentul adevărului a venit pentru mine cu o săptămână înainte de data programată pentru examenul de admitere la Drept. M-am întâlnit cu un consilier profesional care m-a întrebat doar atât: „De ce vrei să dai la Drept?". O întrebare destul de simplă, nu-i așa? Ei bine, am fost uluit de faptul că nu puteam da un răspuns coerent. Am realizat atunci că experimentam și urmam „mentalitatea de turmă", căci mulți prieteni de-ai mei plănuiseră să dea la Drept.

În timpul întâlnirii noastre, consilierul m-a sfătuit să nu dau examenul de admitere decât dacă sunt sută la sută sigur că vreau să studiez dreptul. În urma conversației noastre, am înțeles – ușurat – că o carieră în drept nu era calea potrivită pentru mine.

Fiind într-adevăr sincer în legătură cu sentimentele mele, am fost capabil să recunosc că nu eram sigur de ce îmi rezervă viitorul – dar că exclusesem cariera de avocat. Punându-ți întrebări dificile, vei reduce aria posibilelor opțiuni și te vei putea apropia de descoperirea adevăratei tale vocații.

Ai mai multe șanse să-ți urmezi propria cale. Ți s-a întâmplat vreodată ca alți oameni să-ți spună ce **poți** și ce **nu poți** să faci în viață? Ce **trebuie** și ce **nu trebuie** să faci? Care îți sunt limitele? Poate că ai încercat să trăiești visul tatălui tău de a deveni medic, chiar dacă medicina nu te interesează mai deloc. Sau poate că familia ta se așteaptă

să urmezi o anumită cale pe care ei ţi-au deschis-o – să faci o facultate, să-ţi iei licenţa, să obţii o slujbă bine plătită şi să te aşezi la casa ta, undeva, pe aceeaşi stradă cu ei.

S-ar putea să descoperi că trăieşti conform cu ceea ce alţii aşteaptă ca tu să faci în viaţă. Sfatul meu este simplu: **Nu face asta!** Fii cel care iese din rând. Găseşte-ţi propriul drum şi urmează-l! E nevoie de curaj să mergi împotriva curentului aşteptărilor altora, dar o poţi face! În unele culturi, de pildă, părinţii se aşteaptă ca şi copiii lor să adere la un anumit mod de viaţă şi „să moştenească" afacerea familiei sau să meargă pe urmele generaţiilor anterioare. Căsătoriile aranjate şi carierele prestabilite pot fi legături greu de desfăcut. Dar îţi eşti dator să faci ceea ce te face **pe tine** fericit! La urma urmei, tu eşti cel care depune toate eforturile. Este viaţa ta, pe care trebuie s-o trăieşti aşa cum alegi **tu**.

Când am absolvit facultatea, câţiva apropiaţi si-au închipuit că urma să-mi caut o slujbă bine plătită (sau măcar plătită!). Recunoscând însă o mare şansă atunci când mi se oferă, m-am decis – în ciuda părerilor generale – să fac un stagiu voluntar în cadrul Departamentului de Justiţie SUA, la Biroul pentru Afaceri Externe. Am lucrat 40 de ore pe săptămână fără nici un ban.

Vocea mea interioară îmi spunea să profit de această şansă, indiferent de opozanţi. Dar eram în acelaşi timp hotărât să trăiesc pe picioarele mele, să fiu independent şi să mă întreţin singur din punct de vedere financiar. Aşa că am găsit o slujbă de băiat de serviciu la un hotel din oraş. Lucram 65 de ore pe săptămână, dintre care doar 25 erau plătite.

Stagiar ziua, băiat de serviciu noaptea – eram decis să fac orice era nevoie ca să câştig o experienţă valoroasă ca stagiar, dar şi destui bani ca să mă pot întreţine. Am refuzat să trăiesc viaţa pe care alţii o doreau pentru mine. Eu am vrut să-mi găsesc şi să-mi urmez propria cale. Şi tu ar trebui să faci la fel! Când mergi pe drumul tău, trăieşti bucuria de a face propriile greşeli, de a trage propriile învăţăminte şi de a obţine propriul succes.

Priorităţile: fă-ţi socotelile

Trebuie să decizi ce **vrei** şi ce **nu vrei** de la viaţă! Preia controlul asupra unei relaţii, de exemplu, hotărându-te ce vrei ca aceasta să-ţi ofere. Ce calităţi sunt mai importante pentru tine în relaţia cu cineva?

Ce anume ai tolera de la sau la altcineva? În ce măsură ești dispus să te implici într-o relație?

Sau analizează-ți cariera: ce tip de muncă vrei să faci? Pentru ce fel de organizație te vezi lucrând? Ori poate vrei să fii propriul tău stăpân. Afacerile individuale, la domiciliu, reprezintă o tendință care se amplifică tot mai mult în America. Stabilește exact cât vrei să câștigi anual, câte ore pe săptămână ești dispus să muncești și pentru ce sau cu ce gen de oameni ai dori să lucrezi.

Alcătuiește o listă cu ce vrei și cu ce nu vrei de la viață. E un exercițiu care te va obliga să îți analizezi în profunzime nevoile și dorințele. Atunci când sunt întrebați ce doresc să obțină de la o relație sau de la o slujbă, mulți oameni răspund „Nu știu ce vreau". Nu fi printre cei care nu știu exact care le sunt prioritățile. Fă-ți inventarul!

Relații

Iată cinci dintre **cerințele** mele personale în ceea ce privește relațiile:

CE VREAU	CE NU VREAU
1) Comunicare	1) Rea-credință
2) Apreciere	2) Gelozie
3) Respect	3) Negativism
4) Încredere	4) Neîncredere
5) Relația e prioritatea nr. 1	5) Lipsă de loialitate

Care sunt cerințele tale în ceea ce privește relațiile?

CE VREAU	CE NU VREAU
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Acum, după ce ţi-ai făcut o idee clară despre ce **doreşti** şi ce **nu doreşti** într-o relaţie, ai făcut un pas important către o mai bună conştiinţă de sine şi vei fi în stare să găseşti pe cineva care să aibă cele mai multe dintre (dacă nu chiar toate) calităţile pe care le cauţi. Foloseşte aceste informaţii ca pe o „unitate de măsură" personală în relaţiile tale.

Carieră

Iată cinci dintre **cerinţele** mele personale în ceea ce priveşte cariera:

CE VREAU	CE NU VREAU
1) Să implice mulţi oameni	1) Izolare de ceilalţi
2) Să-mi folosesc „darul vorbirii"	2) Să mă intereseze doar banii
3) O slujbă în domeniul serviciilor	3) Aceeaşi rutină
4) Provocare şi emoţie	4) Drumul altcuiva
5) Să inspir şi să educ	5) Să aleg calea mai uşoară

Care sunt cerinţele tale cu privire la carieră?

CE VREAU	CE NU VREAU
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Delimitează precis ceea ce doreşti de ceea ce ai vrea să eviţi în carieră. Cum altfel poţi obţine slujba visurilor tale? Cum altfel vei găsi o muncă care să te bucure, să-ţi aducă împlinire şi satisfacţie?

Unul dintre cele mai bune ghiduri din bibliografia pentru alegerea carierei este *What Colour Is Your Parachute ?* (Ten Speed Press, 2002), de Richard Nelson Bolles, o carte unică prin faptul că este revăzută şi

actualizată în fiecare an. Cartea lui Bolles este o sursă excelentă pentru oamenii care doresc să își schimbe cariera, să-și identifice aptitudinile, interesele și valorile legate de muncă și să afle care e cariera cea mai potrivită pentru ei. În *Parachute*, Bolles subliniază următoarea statistică neliniștitoare:

„Sondajele privind nemulțumirea muncitorilor descoperă că până la 80% – sau patru din cinci – dintre muncitori sunt nemulțumiți de un aspect important al slujbei sau al carierei lor".

Probabil că un motiv esențial al acestei frustrări excesive la locul de muncă îl constituie faptul că oamenii evită să facă efortul de a afla ce vor **cu adevărat** de la viață – ce îi stimulează **cu adevărat**. Dar **tu** nu trebuie să te mulțumești cu situația în care te afli. Nu contează cât de cenușii apar circumstanțele, există întotdeauna o ieșire! Ca să o găsești însă trebuie să privești în interiorul tău. Alcătuiește așadar o „listă ideală" a slujbelor potrivite pentru tine. Apoi du-te și caută – sau creează – slujba care să se potrivească cerințelor de pe lista ta ideală. Nu te opri până nu ești complet mulțumit de ceea ce faci.

Sora mea, Susan, a lucrat mult timp în industria hotelieră. Părea a fi ceea ce i se potrivește cel mai bine. Personalitatea ei dinamică și capacitatea de a se înțelege bine cu ceilalți i-au servit întotdeauna. Dar, cu ceva timp în urmă, a început să simtă că ceva lipsește vizibil din viața ei. Avea sentimentul constant că nu-și valorifică pe deplin potențialul, că ar fi putut face cu mult mai mult.

Prima prioritate a lui Susan a fost să-și schimbe stilul de viață. „Am obosit să lucrez nopțile și în weekend-uri, să nu am o viață socială și să nu am niciodată timp pentru mine!", spunea ea. „Dragă, trebuia să fac de mult asta!" Așa că a găsit o slujbă nouă, ca manager, care îi oferea posibilitatea să experimenteze noi provocări și să cunoască noi oameni. În acest timp, și-a eliberat nopțile și weekend-urile pentru a putea avea și o viață personală. Făcând un inventar atent și detaliat al nevoilor și al dorințelor ei (și a ceea ce nu dorea și de care nu avea nevoie), Susan a fost capabilă să facă o schimbare mulțumitoare.

Cariera și relațiile pe care le avem determină în mod direct calitatea vieții noastre. Ceea ce facem pe tot parcursul zilei și oamenii cu care interacționăm constituie alegeri personale. Alege cu atenție și vei descoperi marea bucurie de a-ți trăi viața.

Orice poţi face, sau visezi că poţi face, începe.
Îndrăzneala înseamnă geniu, putere şi magie.
Începe acum!
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Creează-ţi o reputaţie la nivelul căreia să te ridici

O dată ce ţi-ai fixat nişte ţeluri incitante şi provocatoare, trebuie să începi să le povesteşti oamenilor despre ele. De ce? Pentru că atunci când îţi „faci publice" obiectivele, te obligi să îţi transpui ideile în acţiune. Când povesteşti altcuiva despre ţelurile tale, mintea trece de la starea de inerţie la cea de practică. Deodată, ţelurile ce erau cândva simple idei încep să capete formă şi să prindă viaţă – deoarece acum ţi-ai creat o reputaţie la nivelul căreia să te ridici! Şi, pe măsură ce obiectivele tale se concretizează, devii tot mai capabil să alcătuieşti un plan concret de realizare a lor – pentru ca apoi să transformi acel plan în realitate:

IDEE → ŢEL → PLAN → REALITATE

O idee cu putere magică se poate transforma singură în realitate printr-un proces dinamic de fixare a obiectivelor şi de planificare detailată. Ia ca exemplu această carte: ideea mi-a venit noaptea, trei ani înainte de publicare. Din fericire, am avut buna inspiraţie de a-mi nota ideile pe o fişă de catalog. Am mâzgălit cuvântul „succes" şi l-am transformat într-un acronim, în care fiecare literă reprezintă un cuvânt în sine. Împreună, cuvintele descriu procesul atingerii succesului în viaţă, iar şi iar – şi ele au devenit astfel baza pentru capitolele cărţii.

Câteva luni mai târziu, mi-am fixat obiectivul de a scrie cartea pe care o aveam în minte – o carte menită să se concentreze asupra procesului pe care îl subliniasem şi asupra principiilor unei vieţi de succes. Mi-am anunţat ţelul în faţa unui grup mare de prieteni într-o

seară, „ca să devină oficial". Şi, peste câteva zile, am început să-mi notez ideile şi să fac studiile ce au dus la crearea cărţii pe care o ţii acum în mână.

Când îţi vei declara în mod oficial ţelurile în faţa celor din jur şi te angajezi să le îndeplineşti, condiţiile şi circumstanţele vor începe să lucreze în favoarea ta.

Idei de reţinut

- Alege ţelurile potrivite – cele care se potrivesc cu **valorile** tale.
- Găseşte un echilibru în ţelurile tale.
- Asumă-ţi răspunderea pentru acţiunile şi atitudinile tale.
- Alcătuieşte (sau dezvoltă) o declaraţie de misiune.
- Gustă succesul – *respect de sine*, *integritate* şi *priorităţi*.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DOI

UNICITATE

Învinge haosul emoţional

„Din tot ce poate fi ştiut, cei înţelepţi şi buni
caută pe ei a se cunoaşte cel mai mult."

WILLIAM SHAKESPEARE

Înainte de a putea iniţia procesul de urmărire a ţelurilor şi a aspiraţiilor proprii, este necesar să recunoaştem şi să eliminăm barierele emoţionale care ne stau în cale şi ne împiedică progresul. De ce e nevoie ca să te facă **pe tine** să acţionezi pentru împlinirea visurilor tale? Ce ai de făcut ca să ajungi de unde te afli (*statu quo*) acolo unde vrei să ajungi? Şi ce eşti în stare să sacrifici pentru a ajunge acolo?

Succesul este rareori un fenomen instantaneu. Din contră, faima şi averea obţinute „peste noapte" sunt, de obicei, rezultatul a luni sau chiar ani de dăruire şi stăruinţă. Am înţeles că *stăruinţa* este cel mai important element al unei vieţi de succes. Inteligenţa, bogăţia şi talentul ajută; dar ceea ce contează cel mai mult pe termen lung este dorinţa arzătoare de progres continuu. Virgiliu spunea că „succesul ţine cu cei îndrăzneţi". Dar succesul îi găseşte şi pe aceia care îşi urmăresc cu dăruire şi pasiune unicul ţel în viaţă.

Descoperă sursa măreţiei tale

Există o sursă de energie, de cunoaştere şi putere care e **universală**. Care este aceasta? O fi vreun guru bătrân ce meditează izolat pe un vârf de munte? E o lampă fermecată, cu un duh în ea, ce îţi poate îndeplini orice dorinţă? Sau poate misterios talisman preistoric care, atunci când îl atingi, emană o imensă putere şi energie?

Nu! Sursa universală a puterii se află, prea puţin folosită, în spiritul omenesc, adânc ascunsă în fiecare dintre noi. Adeseori, această putere rămâne latentă şi necunoscută nouă. Dar dacă eşti dispus să afli mai multe despre tine – să-ţi înţelegi mai bine **Unicitatea** – poţi descoperi cum să accesezi această sursă şi să-ţi identifici talente, abilităţi şi un potenţial pe care nu ai ştiut niciodată că le ai. În tine – şi în fiecare – se află germenii **măreţiei** şi ai **gloriei**.

Cu ce se deosebesc de noi anumiţi oameni, precum Benjamin Franklin, pastorul Martin Luther King Jr., Susan B. Anthony sau Maica Tereza? Ei bine, nu sunt atât de diferiţi! Oamenii „obişnuiţi" pot deveni şi chiar devin oameni extraordinari! Cei menţionaţi mai sus au conştientizat puterea care îşi avea originile în ei înşişi. Cunoaşterea propriului eu şi a adevăratelor ţeluri personale le-a permis să aducă societăţii o contribuţie remarcabilă.

Închipuie-ţi o viaţă extraordinară

Un adevărat exemplu de viaţă, dat de o persoană care a transformat aptitudini obişnuite într-un succes neobişnuit, este cel al lui Derek Jeter, *shortstop* pentru New York Yankees. În cartea sa, *The Life You Imagine : Life Lessons for Achieving Your Dreams* (Crown Publishers, 2001), Jeter împărtăşeşte povestea emoţionantă a copilăriei sale modeste în Kalamazoo, Michigan, şi a transformării treptate a unui puşti slăbuţ cu un vis mare într-un jucător de mâna întâi într-o echipă de base-ball cu tradiţie, câştigătoare a Campionatului Mondial.

De când îşi aduce aminte, Jeter s-a văzut întotdeauna ca jucător profesionist de base-ball pentru New York Yankees. Ţelul său era precis.

Visul îi era întipărit în subconştient. În fiecare zi făcea câte un pas care să-l ducă puţin mai aproape de viziunea măreţiei sale. A ştiut de la început că avea în el puterea de a-şi transforma visul în realitate.

După părerea lui Jeter – al cărui „birou" este Stadionul Yankee şi al cărui onorariu depăşeşte 10 milioane de dolari pe an –, pentru a-ţi înfăptui viziunea trebuie să te dăruieşti sută la sută visului tău. Trebuie să crezi în tine chiar şi atunci când nimeni altcineva nu o mai face, chiar şi atunci când tu însuţi începi să te îndoieşti. Jeter ştie ce spune. La 18 ani, ca recrut în Liga mică a echipei New York Yankees, Jeter se simţea la început un *outsider* într-o echipă de profesionişti cu experienţă şi se întreba uneori dacă avea într-adevăr potenţialul de a deveni un jucător profesionist de base-ball. Au existat nopţi în care, după un joc din cale-afară de slab, se întorcea în cameră şi plângea până ce adormea. Dar, după fiecare eşec – fie ratarea tuturor loviturilor dintr-o serie, fie o după-amiază plină de greşeli –, Jeter se concentra asupra puţinelor lucruri pe care le făcuse bine şi exersa pentru a le face şi mai bine.

Jeter recunoaşte că nu şi-ar fi realizat niciodată visul fără ajutorul mamei şi al tatălui său, al surorii sale, al prietenilor şi mentorilor, care l-au impulsionat să fie cât mai bun şi au crezut în imaginea viitoarei lui glorii.

Şi tu poţi trăi viaţa pe care o visezi, dacă eşti dispus să încerci să-ţi depăşeşti slăbiciunile şi să-ţi valorifici punctele forte; şi dacă eşti dispus să te schimbi şi să faci progrese pe măsură ce visul tău se apropie de realizare.

Învaţă mereu

Viaţa e o lecţie continuă, care începe la naştere şi durează de la câteva minute până la câteva decenii. Nimeni nu poate şti cât va ţine propria lecţie. Aşa că trebuie să ne decidem a învăţa cât de mult posibil, înainte de a suna clopoţelul final.

Vei avea mulţi instructori de-a lungul formării tale. Unii vor fi părinţii, profesorii, fraţii mai mari, reprezentanţii legii, conducătorii grupurilor de cercetaşi, politicienii sau clericii. Alţi instructori vor lua

diferite alte forme, cum ar fi: relaţii sentimentale şi de afaceri, decesul cuiva drag, despărţirea sau destrămarea unei relaţii, competiţia cu ceilalţi şi cu tine însuţi, respingerea, urmărirea unui vis sau discuţii cu persoane mai în vârstă, care au învăţat deja multe din lecţiile vieţii.

Vei face şi multe excursii de studiu pe parcursul lecţiei tale. Poţi vizita un tărâm necunoscut, poţi învăţa o limbă străină şi descoperi o cultură nouă. S-ar putea să petreci ceva timp într-un campus universitar, cu cei de-o vârstă cu tine, depunând eforturi pentru a întemeia prietenii de durată şi a dobândi cunoştinţe şi idei noi. Poate că vei ajunge în faţa altarului şi te vei devota altei persoane, angajându-te să-i înfrumuseţezi viaţa şi să contribui la formarea sa personală.

Dar s-ar putea şi să ajungi la căpătâiul unei persoane iubite care suferă de o boală incurabilă. Poate te vei afla în tranşee pe câmpul de luptă pentru a-ţi apăra ţara, pe tine şi camarazii. Ori poate vei fi într-o sală de judecată, luptându-te cu fostul partener de viaţă pentru drepturile de custodie asupra copiilor.

În cele din urmă, indiferent de circumstanţele în care ne aflăm, tragem învăţăminte valoroase din experienţele noastre (bune sau rele). Toate experienţele ne învaţă câte ceva despre noi înşine. Iar dacă aflăm ceva despre noi, viaţa devine mai bogată şi mai plină de sens. Suntem mai bine echipaţi pentru restul călătoriei. Cum spune una dintre maximele mele preferate: „Dacă nu înveţi, nu trăieşti!".

O viaţă fără cunoaştere de sine nu merită trăită.
SOCRATE

Autoanaliza

O autoevaluare clară şi sinceră este esenţială pentru succesul pe termen lung. Conştientizarea punctelor tale tari te ajută să capeţi încredere în tine şi să obţii de la viaţă rezultatele pe care le doreşti. În acelaşi timp, recunoaşterea punctelor slabe îţi permite să-ţi pui la punct acele laturi ale personalităţii sau ale comportamentului ce te împiedică să faci

schimbările necesare în viaţa ta – laturi pe care, dacă nu te-ai fi concentrat asupra îmbunătăţirii lor, le-ai fi ignorat.

Identifică-ţi aşadar punctele tari şi punctele slabe. Prin ce străluceşti? Ce calităţi ai tu pe care le-ai căuta şi la alţii? Care din trăsăturile tale sunt cele mai pline de semnificaţie şi transformă lumea într-un loc mai bun? Dimpotrivă, ce laturi ale vieţii tale au nevoie de o mână de ajutor? Cum poţi deveni mai eficient şi mai productiv?

PUNCTE TARI	*PUNCTE CARE NECESITĂ ÎMBUNĂTĂŢIRI*
orientarea spre activităţi interumane	să devin un mai bun ascultător
încrezător în sine	să devin mai organizat
demn de încredere	să fiu mai punctual
spirit independent	să fiu mai responsabil de acţiunile mele
compasiune	să-mi controlez mai bine sentimentele

Cum arată bilanţul tău?

PUNCTE TARI	*PUNCTE CARE NECESITĂ ÎMBUNĂTĂŢIRI*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Uneori suntem prea implicaţi în propriile acţiuni pentru a realiza dacă mergem pe calea cea bună sau aiurea. Aşa încât, pe lângă autoanaliza propriului comportament, ar trebui să ceri şi un punct de vedere obiectiv de la o persoană la a cărei părere ţii.

De exemplu, deşi eu cred că sunt un soţ foarte bun – credincios, înţelegător şi atent – în mod sigur, nu sunt deloc perfect. Am rugat-o recent pe soţia mea să numească una dintre cele mai mari calităţi ale mele ca soţ, precum şi unul dintre cele mai mari defecte. Începând cu vestea cea bună, mi-a răspuns că nu las să treacă nici o zi fără a-i spune

de zeci de ori că o iubesc. De cealaltă parte, mi-a reproşat cu blândeţe că am obiceiul de a-mi lăsa hainele pe jos când sunt foarte obosit, în loc să le pun în coşul de rufe. Devenise un punct slab faptul că nu mă puteam disciplina îndeajuns încât să-mi arunc hainele în coş.

Când cineva îţi arată care sunt calităţile, dar şi slăbiciunile tale, lucrul poate fi neplăcut la început. Însă îţi oferă posibilitatea să-ţi îndreptăţi obiceiurile proaste sau comportamentele eronate şi să-ţi rezolvi problemele. Şi s-ar putea să te ajute să descoperi la tine calităţi de care nu aveai habar!

În best-seller-ul *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff* (Hyperion, 1997), autorul Richard Carlson oferă mai multe sugestii despre cum poţi duce o viaţă mai relaxată şi mai împăcată. Unul dintre sfaturile sale este „să accepţi totalitatea fiinţei tale". Trebuie să ne acceptăm aşa cum suntem, cu defecte cu tot, susţine Carlson. Când ne dăm seama care sunt lipsurile şi imperfecţiunile noastre, notează el, devenim conştienţi şi de punctele tari, şi de calităţi, creând o imagine completă a ceea ce suntem.

Atunci când creşte nivelul conştiinţei de sine, deschidem ochii către **adevăratul** nostru eu, către esenţa a ceea ce suntem în realitate! Acesta e secretul respectului de sine: să te accepţi exact aşa cum eşti!

Controlul emoţiilor

Emoţiile joacă un rol imens în propulsarea sau împiedicarea succesului. Ele ne pun de multe ori piedici în loc să ne ajute să ne atingem obiectivele. De fiecare dată când ne refulăm sentimentele – sau când zăbovim prea mult asupra lor – adunăm „reziduuri" emoţionale care stau în calea formării personale.

Cum poţi scăpa de reziduurile emoţionale din viaţa ta? Iată cinci posibile strategii:

Eliberează-te de „demoni"

S-ar putea să existe „demoni" care cresc chiar acum în interiorul tău! Se pot ascunde sub diverse nume, cum ar fi „sentimentul de vinovăţie",

„mânia", „teama", „frustrarea" sau „anxietatea". Dacă nu sunt împiedicaţi, aceşti demoni te pot trage în jos, opri, consuma de viu sau chiar ucide!

Există totuşi o veste bună: ei pot fi distruşi! Ca să faci acest lucru, e nevoie însă de curaj şi de disponibilitatea de a te confrunta cu problemele tale. O dată ce vei realiza că demonii îţi afectează negativ viaţa, vei vedea cât de mult se va îmbunătăţi ea fără ei.

Iată cinci demoni care au cele mai multe şanse să te distrugă emoţional:

Demonul 1: Sentimentul vinovăţiei. Sentimentul vinovăţiei îţi îmbolnăveşte sufletul cum nimic altceva nu o poate face! Te determină să te comporţi într-un fel anume dintr-o falsă obligaţie. Conştiinţa ta îţi spune că ai fost „rău" şi că trebuie să fii pedepsit într-un fel. Sentimentul vinovăţiei îţi distruge respectul de sine, te demoralizează şi îţi macină spiritul!

Bulimicii – oamenii care se „îndoapă" cu mâncare şi îşi provoacă imediat vomă – suferă adesea de sentimentul vinovăţiei. Se simt prost faţă de ei şi din cauza felului în care arată, aşa că mănâncă. Apoi se simt vinovaţi pentru ce au făcut, aşa că vomită ceea ce au mâncat. Acest cerc vicios continuă într-o spirală descendentă, până când starea de sănătate fizică şi psihică a persoanei respective ajunge în pericol.

Sentimentul vinovăţiei e adesea un demon autoimpus. S-ar putea ca ceilalţi să nu te învinovăţească şi să nu te privească de sus, dar tu porţi destulă vină în suflet cât să ajungă unei armate! Eu, de exemplu, îmi aduc aminte cu precizie de un episod din tinereţe când am purtat pe umeri o vină imensă. Eram plecat într-o tabără de iarnă cu cercetaşii. Locuiam într-o cabană lungă din bârne şi jucam o mulţime de jocuri în aer liber: rugby, prinde steagul, de-a prinselea. La un moment dat, câţiva dintre noi au iniţiat un joc pentru a vedea cine era cel mai bun la aruncat cu pietre în copaci.

Fire competitivă, am aruncat şi eu cu pietre în copacii aceia. Problema era că era destul de greu să vezi unde cădeau pietrele aruncate. Nu mult după ce am început jocul, mi-am luat elan, am aruncat o piatră cât de sus am putut şi am privit-o cum cade drept în capul unuia dintre cercetaşi. A început să sângereze abundent. Eu am împietrit! Dacă îl omorâsem?! De ce aruncasem pietrele acelea? M-am simţit rău toată după-amiaza.

S-a dovedit că băiatul nu păţise nimic – dar acest lucru nu m-a oprit să mă simt îngrozitor din cauza incidentului. Mi-am cerut scuze băiatului, ca şi de la conducătorii mei pentru că făcusem ceva ce n-ar fi trebuit să fac. Deşi ei m-au iertat, mi-a fost greu să mă iert eu singur. Sentimentele de vinovăţie au persistat câteva săptămâni, până ce am fost capabil, într-un final, să dau uitării posibila tragedie. Cea mai dificilă parte a „procesului de vinovăţie" nu este întotdeauna să primeşti iertarea celorlalţi, ci să înveţi să nu te mai învinovăţeşti tu însuţi.

Strategii pentru a depăşi sentimentul de vinovăţie

- Conştientizează-ţi sentimentele de vinovăţie şi determină cauzele iniţiale.
- Dă-ţi seama că vinovăţia scade calitatea vieţii tale şi pune stăpânire pe tine.
- Gândeşte-te cu cât ar fi viaţa ta mai bună dacă ai scăpa de povara vinovăţiei.
- Hotărăşte-te să înveţi din greşeli şi să devii o persoană mai bună.

Demonul 2: Mânia. Mânia este incredibil de distructivă. Ea poate distruge prietenii, legături de familie şi te poate distruge **pe tine**! Te face să spui sau să faci lucruri pe care probabil că le vei regreta imediat. Să fim sinceri: mânia dăunează serios tuturor celor implicaţi. Persoana care are izbucniri dese sfârşeşte prin a se simţi stânjenită şi ruşinată, în timp ce victima mâniei sale rămâne cu rana deschisă a ofensei şi a sentimentelor rănite.

„Dumnezeu nu face rebuturi." Am o prietenă pe care o voi numi Alice. Alice a suferit abuzuri psihice şi emoţionale în copilărie. Tatăl ei biologic îi spunea întruna că ea nu valorează nimic şi că nu va realiza nimic în viaţă.

Pentru a evita confruntarea cu tatăl său, Alice se ascundea într-o debara. Simţea nevoia unui refugiu, a unui loc sigur, departe de haosul vieţii ei de familie – o viaţă care consta în insulte, ameninţări şi răsturnări emoţionale fără sfârşit.

Crescând, profesorii şi consilierii lui Alice i-au spus că nu va merge niciodată la facultate. Colegii de şcoală o necăjeau din cauza accentului ei neobişnuit. Pentru o scurtă perioadă, familia ei a rămas fără adăpost şi au trebuit să trăiască pe un teren de camping.

Alice a depăşit însă multe obstacole, în ciuda condiţiilor grele din copilărie. Din fericire, a avut alături de ea o mamă iubitoare, care îi spunea: „Dumnezeu nu face rebuturi şi tu nu eşti un rebut!". Oricât de greu i-ar fi venit lui Alice să creadă acele cuvinte, mama ei i-a repetat mereu că este o fiinţă valoroasă, care are multe de oferit lumii.

Alice a plecat în cele din urmă la facultate să-şi continue studiile. I-a ignorat pe cei care îi spuseseră că nu va putea face asta.

Cu doar trei zile înainte de absolvire, i s-a spus că nu poate urca pe scenă împreună cu colegii ei pentru a primi diploma, deoarece notele ei nu erau suficient de bune. Dar, în loc să se înfurie şi să se cufunde în disperare, Alice a acceptat dezamăgirea şi a participat la două cursuri în timpul verii pentru a-şi mări notele.

Alice nu şi-a primit diploma o dată cu colegii ei, în cadrul unei ceremonii festive. Dar a avut parte de **propria ei** ceremonie: a fost înconjurată de membrii familiei şi de vecini atunci când poştaşul i-a adus diploma la uşă. A primit-o cu bucurie şi l-a îmbrăţişat cu căldură pe poştaş. La puţin timp după aceea, a devenit pedagog la o prestigioasă şcoală particulară pentru copii cu nevoi speciale, unde continuă şi în ziua de astăzi să înfrumuseţeze vieţile acestor copii.

Alice avea la fel de multe motive să fie mânioasă ca oricine altcineva; o vreme chiar a fost. Cu timpul însă, a învăţat să facă faţă furiei, conştientizându-şi sentimentele şi înţelegând că ele sunt rezultatul abuzurilor din copilărie. Făcând acest prim pas curajos, Alice a pornit pe drumul către eliminarea demonului din viaţa sa, după ce, atâţia ani, sufletul ei adăpostise furie şi frustrare.

„Mânia furtunii"

Mânia furtunii din mine.
Mânia mă copleşeşte
Şi nu ştiu ce să fac,
Simt că nu mai am încotro să mă întorc.
Fulgerul îmi trece prin faţa ochilor.
Sunt orbit de lumina fulgerului,
De fulgerări înspăimântătoare de durere şi mânie.
Ce mă răneşte? De ce sunt mânios?
Mă simt atât de singur când sunt rănit şi mânios.

Îi rănesc pe ceilalţi când sunt rănit şi mânios.
Vreau să mă opresc.
Nu mai vreau furtuni.
Îmi doresc lumina soarelui.
Îmi voi stăpâni mânia ca să pot privi curcubeul.

Anonim

Alice şi-a dat seama în cele din urmă că o mânie cu efecte distructive preluase controlul asupra vieţii ei. Toate relaţiile ei sentimentale şi prieteniile suferiseră din cauza ostilităţii sale acumulate. Dar chiar dacă înţelesese cât de bine i-ar fi fără acea furie, nu ştia cum să se elibereze. Nici chiar anii întregi de consiliere nu păreau să poată face ceva.

Într-o zi m-am aşezat lângă Alice, am privit-o drept în ochi şi i-am cerut să-şi ierte tatăl pentru tot ce făcuse şi să-i ierte pe toţi cei care i-au distrus respectul de sine, în mod direct sau indirect, de-a lungul anilor. A izbucnit în lacrimi. În toţi anii de consiliere, nimeni nu-i sugerase iertarea ca o posibilă soluţie. Toată lumea se grăbise să dea vina pe oameni sau pe circumstanţe.

După ceva timp, Alice a făcut un curajos pas înainte şi a decis să-şi ierte tatăl şi pe toţi cei care îi făcuseră rău din punct de vedere emoţional de-a lungul vieţii. Deodată, o povară imensă i s-a ridicat de pe umeri. Se eliberase de ură căpătând curajul de a ierta. Nu i-a fost uşor, închipuie-ţi. Dar, o dată ce a văzut cât de mult ar avea de câştigat dintr-un astfel de gest, a dorit să ducă treaba la bun sfârşit.

Alice este acum capabilă să-şi urmeze într-adevăr visele, cu pasiune şi curaj. A învins puternicul demon al mâniei, transformându-şi astfel la propriu viaţa. Eliberarea de ură şi de resentimente i-a crescut încrederea în sine, i-a deschis calea spre iubire şi fericire şi i-a oferit adevărata pace sufletească de durată.

Dacă permiţi mâniei să-ţi macine sufletul, efectele ei distrugătoare pot include:

- relaţii destrămate;
- numeroase probleme de sănătate;
- un surplus de tensiune şi anxietate fără rost;
- cuvinte regretabile, care nu mai pot fi retrase;

- comportament dăunător fizic şi psihic ;
- răceală şi indiferenţă şi/sau
- o moarte timpurie.

Strategii pentru a-ţi birui mânia

- Conştientizează-ţi sentimentele de furie, revoltă şi ostilitate şi vezi care este cauza lor.
- Identifică efectele adverse ale mâniei asupra vieţii tale, de exemplu : stare proastă de sănătate, izolare, relaţii afectate.
- Gândeşte-te la avantajele eliminării mâniei din viaţa ta. Printre ele : o sănătate mai bună, relaţii mai bune, mai multă pace sufletească.
- Fă un efort să ierţi, indiferent dacă persoana respectivă îşi asumă sau nu responsabilitatea pentru faptele ei. Ţine minte : eşti răspunzător doar de **propria** atitudine.

Demonul 3: Teama. Teama, aflată în ultimul stadiu, te poate paraliza şi te poate împiedica să ai o viaţă normală. Teama destabilizează şi imobilizează ! Strânsoarea ei poate fi nemiloasă, iar rezultatul, fatal.

Naţiuni întregi au fost imobilizate de teamă : teama de moarte, teama de a-şi exprima cu voce tare opiniile, teama de a fi tu însuţi, teama de a duce o viaţă normală. Adevăratul efect mutilant al fricii constă în faptul că ea te împiedică să mergi înainte şi să acţionezi pentru a-ţi valorifica întregul potenţial. Probabil de aceea, Eleanor Roosevelt a spus că „Teama este emoţia cea mai devastatoare de pe pământ". Doamna Roosevelt a învăţat să-şi depăşească teama ajutându-i pe alţii. Această strategie s-a dovedit a avea un imens efect terapeutic pentru ea, deoarece i-a abătut gândurile de la problemele şi grijile proprii. A uitat repede de neliniştile ei şi şi-a învins timiditatea cu care se luptase ani de zile.

Diverse sondaje arată că teama de a vorbi în public este una dintre cele mai frecvente fobii ale americanilor. Totuşi, talentul oratoric reprezintă una dintre cele mai importante aptitudini pe care le poţi dobândi. Celor mai mulţi dintre noi li se va cere să vorbească în faţa unei audienţe, mari şau mici, la un moment dat în viaţa lor. Poate că ţie, de pildă, ţi se va cere să ţii un toast la un banchet sau la o sărbătoare. Sau poate că va trebui să susţii un discurs sau un referat oficial în faţa unei clase. Ori poate ţi se va cere să facilitezi o întâlnire de afaceri. Ai putea

fi ales pentru a rosti un necrolog pentru un prieten sau un membru al familiei. Există nenumărate ocazii de a vorbi în faţa altora şi, în cele din urmă, va veni şi rândul tău.

Te sperie acest lucru? Ei bine, nu eşti singurul. Am descoperit că cel mai bun şi mai eficient mod de a depăşi această teamă este să exersezi într-un mediu care îţi oferă susţinere şi siguranţă, cum ar fi Toastmasters International sau un cerc de dezbateri. Pentru a mai scăpa de emoţii, soluţia este să te concentrezi asupra mesajului şi ocaziei, iar nu asupra interpretării tale. Cere părerea grupului de susţinere şi continuă să vorbeşti cu orice ocazie. Exerciţiul permanent într-un mediu stimulant îţi va îmbunătăţi rapid abilităţile discursive şi îţi va reduce teama.

Învinge-ţi temerile ! Un real exemplu de victorie asupra fobiei de a vorbi în public îl reprezintă Linda Schultz, angajat civil al Departamentului Marinei din Washington, D.C. Linda a trăit cea mai mare parte a vieţii ei de adult cu o teamă paralizantă de a vorbi în faţa unui auditoriu. Doar gândul de a se adresa unui grup de oameni pe un subiect oarecare – oficial sau personal – o făcea să împietrească. Ea a înţeles însă că, dacă ar fi continuat să trăiască cu teama de a vorbi, ar fi ratat şanse importante în viaţa personală şi în carieră.

Hotărâtă să-şi depăşească teama, Linda s-a înscris în Toastmasters International, o organizaţie mondială a cărei misiune este de a-i ajuta pe oameni să devină mai buni ascultători, oratori şi lideri. Aflată pe punctul de a-şi ţine discursul „care să spargă gheaţa", pe care îl amânase deja de mai multe ori, Linda s-a apropiat de pupitru cu notiţele în mână şi a ţinut întregul discurs de cinci minute strângând marginile pupitrului cu mâinile albe de atâta încordare. Nu mai ţine minte nici un cuvânt din ce a spus în discursul ei inaugural, dar îşi aduce aminte de uşurarea pe care a simţit-o când totul s-a terminat.

Linda a avut parte de reacţii încurajatoare de la colegii ei şi a continuat să ţină prezentări pregătite dinainte, de fiecare dată însă cu mai puţină teamă şi cu mai multă înflăcărare. În ultimii patru ani, Linda a susţinut câteva zeci de prezentări, a educat şi a pregătit oratori aspiranţi şi a învăţat să se simtă relaxată şi încrezătoare atunci când se adresează unui public, indiferent cât e de numeros. Ea a fost capabilă „să supravieţuiască" temerilor privind discursul public, înţelegând că trebuia să facă o schimbare şi conştientizând că singurul mod de a se bucura de mai multe oportunităţi de a avea succes era să-şi înfrunte teama şi să o învingă.

Cu toţii avem fobii şi temeri care ne împiedică să facem paşii necesari pentru a trăi viaţa pe care ne-o dorim. Dacă însă acţionezi continuu în direcţia ţelurilor tale – adesea chiar cu paşi şovăitori –, vei putea să reduci efectul paralizant al fricii şi poate chiar să-i „supravieţuieşti".

Strategii pentru a învinge teama excesivă

- Conştientizează-ţi temerile şi încearcă să le identifici cauzele.
- Gândeşte-te la urmările distructive pe care aceste temeri le au asupra vieţii tale.
- Ia în considerare avantajele unei vieţi fără temeri sau, mai bine, foloseşte-ţi teama în propriul tău avantaj.
- Pregăteşte-te pentru ce e mai rău, apoi înfruntă-ţi teama cu încredere, ştiind că nu poate fi mai rău de atât.

Dacă te convingi că poţi face un anumit lucru – cu condiţia ca acest lucru să fie posibil –, îl vei face oricât de dificil ar fi. Dacă, din contră, îţi închipui că nu poţi face cel mai simplu lucru din lume, îţi va fi imposibil să-l faci, iar muşuroaiele din calea ta vor deveni munţi de neescaladat.
ÉMILE COUÉ

Demonul 4: Frustrarea. E foarte uşor să devii frustrat în viaţă. Lucrurile nu merg exact cum ai plănuit. Ai intrat în rutină. Ai o slujbă fără şanse de avansare. Sau eşti prins într-o relaţie nesatisfăcătoare cu „persoana coşmarurilor tale" în loc de cea „a visurilor tale".

Poate că eşti unul dintre nenumăraţii oameni care se simt groaznic deoarece în vieţile lor lipseşte sentimentul împlinirii şi al palpitantului. Poate simţi că pluteşti în derivă prin viaţă, fără un scop, lăsându-ţi visele să se ofilească şi, în cele din urmă, să moară. Dacă e aşa, vei deveni, în mod sigur, frustrat, deoarece îţi dai seama că nu-ţi urmezi visurile şi că nu-ţi valorifici întregul potenţial.

Oricând te vei decide să îţi forţezi limitele şi să faci modificări drastice în viaţa ta, vei da inevitabil de obstacole şi te vei simţi frustrat. Pentru a face faţă frustrării, trebuie să înveţi cum să tratezi eşecurile

prin care treci şi să nu le laşi să te abată din drum. Poţi face acest lucru privind eşecurile ca pe nişte provocări, ca pe nişte şanse de a-ţi folosi puterea creatoare a imaginaţiei.

Mark Fisher, autorul cărţii *The Millionaire's Secrets* (Fireside, 1997), ne sfătuieşte să privim fiecare zi ca pe o nouă viaţă, plină de speranţă şi de noi oportunităţi:

„Cultivă-ţi capacitatea de a uita frustrările din trecut. Ia-o de la zero. Viaţa ta reîncepe în fiecare zi. Devii mai hotărât cu fiecare zi şi te apropii de un succes pe care nu l-ai crezut vreodată posibil. Trebuie doar să perseverezi".

Această filosofie surprinde un mod extraordinar de a îndepărta din viaţă frustrarea şi anxietatea fără rost. Priveşte pur şi simplu fiecare zi ca pe un nou început, ca pe o şansă de a te ridica şi de a o lua de la capăt. Învaţă din greşelile trecutului, desigur, dar reţine doar lecţia, nu şi frustrările.

Fostul preşedinte al SUA, Harry S. Truman, a descoperit că această strategie e un instrument eficace pentru a face faţă frustrării din timpul unei campanii electorale. În ajunul zilei alegerilor din 1948, în timp ce întreaga ţară – inclusiv soţia sa – îi anticipa înfrângerea, Truman a decis să încheie ziua şi să se ducă la culcare. Şi-a spus că, atunci când se va trezi, va începe o nouă zi. Soarele va răsări şi, o dată cu el, speranţa şi victoria. A doua zi, ziarele scriau: „Dewey îl învinge pe Truman!". Dar, de fapt, lucrurile stăteau exact invers: Truman venise puternic din urmă (datorită susţinerii de ultimă oră a alegătorilor) şi câştigase alegerile, surprinzându-se pe sine, surprinzându-şi colegii, pe Dewey şi întreaga naţiune!

Nu vei avea întotdeauna norocul lui Truman, desigur. Dar vei descoperi că, dacă iei îmbucături mici în loc să muşti mai mult decât poţi înghiţi, vei avea o mai mare capacitate de a înfrunta provocările inevitabile şi obstacolele din cale, precum şi frustrările pe care acestea ţi le vor provoca din când în când.

Cel care nu cunoaşte cuvântul „eşec". Un fost coleg de-al meu, Michael, cunoaşte bine efectele negative ale frustrării excesive. Michael s-a născut cu o deficienţă de învăţare şi cu alte câteva dificultăţi psihice. A fost victima unor abuzuri sexuale şi emoţionale în copilărie. Se părea

că nu-i era scris să aibă realizări în plan şcolar. Prietenii, consilierii şi profesorii i-au spus că nu are capacitatea mintală pentru a absolvi liceul şi că nu va trăi niciodată luxul de a se integra în „lumea reală".

Din fericire, Michael nu şi-a lăsat viitorul pe seama opiniilor altora. A luptat pentru a-şi depăşi bâlbâiala şi problemele din viaţa de familie. A picat de patru ori examenul de absolvire a liceului, dar a perseverat şi a mai încercat o dată. La a cincea încercare, cu ajutorul unui profesor care l-a încurajat, crezând în el şi în capacitatea lui de a duce o viaţă productivă, Michael a trecut examenul şi putut în sfârşit să spună că e absolvent de liceu. Îşi realizase un vis ce pentru mulţi era un lucru de la sine înţeles. Ceilalţi îi spuseseră că nu va fi în stare, dar el a reuşit!

La puţin timp după absolvire, Michael a obţinut o slujbă la o reputată firmă de avocaţi. A depăşit până acum aşteptările multora – inclusiv ale sale, în unele cazuri. Michael nu a acceptat ca frustrarea să-l împiedice, iar succesul dobândit îl atribuie refuzului de a crede în eşec sau înfrângere.

Un înger îşi confruntă demonii. Viaţa ta emoţională poate lua o întorsătură proastă atunci când permiţi frustrărilor să se acumuleze înlăuntrul tău. Majoritatea problemelor noastre sunt temporare şi reversibile. Timpul, stăruinţa şi susţinerea celorlalţi vor îmbunătăţi de cele mai multe ori situaţia. Dar frustrarea are capacitatea de a se acumula şi, dacă e lăsată necontrolată, îţi poate distruge viaţa sau chiar îi poate pune capăt.

Cumnata mea, Christian Victoria „Chrissie" Carrigan, care a devenit „sora mea mai mică", a suferit de diferite forme de frustrare în timpul relativ scurt pe care l-a avut de trăit. Născută prematur – la şapte luni – şi cântărind doar 1,062 de kilograme, Chrissie şi-a petrecut primele trei luni din viaţă într-un incubator.

În primele luni după ieşirea din spital, Chrissie se află în stare critică. Trebuia spitalizată frecvent, iar timp de un an şi jumătate a fost conectată la un aparat respirator şi la o rezervă de oxigen. Părinţii ei au înscris-o în programul „Copii în Recuperare" de la Şcoala Ivymount din Rockville, Maryland, unde a făcut terapie fizică şi profesională. Cum Chrissie nu a vorbit până la doi ani şi jumătate, primul mijloc de interacţiune umană l-a reprezentat pentru ea limbajul semnelor. În

educaţia sa preşcolară, profesorii au folosit tehnici de „comunicare totală", îmbinând imaginile, limbajul oral şi limbajul semnelor.

Pe când învăţa să meargă, Chrissie a făcut astm acut şi alergii severe ca rezultat al naşterii premature. În clasa a doua, suferea de o disfuncţie auditivă progresivă. Până în clasa a cincea, vederea ei periferică şi memoria pe termen scurt începuseră a se diminua. Din cauza numeroaselor probleme psihice, a pierdut un an întreg de şcoală, primind o educaţie specializată la domiciliu.

Viaţa a fost o continuă luptă fizică pentru Chrissie. Şi totuşi, ea a reuşit cumva să se adâncească în studiu, în ciuda numeroaselor probleme fizice şi mintale de care suferea. Chrissie s-a confruntat cu cele mai mari dificultăţi în primul şi al doilea an de liceu, când a trecut printr-o depresie severă, care a evoluat la anorexie nervoasă – o tulburare alimentară letală. Depresia şi anorexia au declanşat o tulburare de personalitate multiplă, o stare în care cinci personalităţi conflictuale luptau pentru a o controla pe Chrissie.

Într-o seară, după luni de gânduri negative şi însemnări în jurnal, analizând posibilitatea sinuciderii, una dintre personalităţile lui Chrissie a preluat controlul şi a determinat-o să-şi ia viaţa. Împlinise 15 ani cu doar câteva săptămâni mai devreme. Suferinţa luptelor pe care le avea de purtat era mai mult decât putea ea îndura. Simţea că nu există nici o cale de ieşire.

Eu şi restul familiei am rămas să ne întrebăm: „De ce a trebuit să se întâmple asta?", „De ce Chrissie? De ce acum? De ce trebuia să se întâmple? De ce simţea că nu există nici o cale de ieşire? De ce nu am putut face nimic să prevenim tragedia?". După ce am citit însemnările din jurnal, care acopereau o perioadă de trei ani, am înţeles cu adevărat natura luptelor ce se dădeau zilnic în sufletul ei. La puţin timp după moartea lui Chrissie, mama ei a descris-o ca pe „un suflet bătrân într-un trup de fetiţă".

Conform Fundaţiei Americane pentru Prevenirea Sinuciderii (FAPS), sinuciderea este a opta cauză a deceselor în America zilelor noastre şi a treia cauză a morţii în cazul tinerilor între 15 şi 24 de ani. Fundaţia mai notează şi că există aproximativ 764.000 de încercări de sinucidere în SUA în fiecare an. Peste cinci milioane de americani în viaţă au încercat să se sinucidă la un moment dat. FAPS reaminteşte prietenilor

şi rudelor supravieţuitoare că „sinuciderea este cauzată de o boală. Ea nu este un defect de caracter sau un semn de slăbiciune".

În cazul în care cunoşti pe cineva care şi-a luat viaţa, o excelentă carte capabilă să te ajute să treci peste această experienţă este *After Suicide*, de John H. Hewett (The Westminster Press, 1980). Această carte se adresează celor rămaşi să supravieţuiască cu durere în suflet, arătându-le cum pot face faţă vieţii după sinuciderea unei persoane dragi, cum să depăşească sentimentele de vină, furia, şocul, toate emoţiile care urmează în mod normal unui astfel de eveniment ce-ţi schimbă viaţa.

În felul ei, Chrissie a devenit un înger care îi inspiră pe ceilalţi. La doar şase zile după moartea ei, Douglas Duncan – reprezentantul regional al administraţiei pentru Montgomery, Maryland – a declarat ziua de 12 decembrie 2001 „Ziua Chrissie Carrigan". Proclamarea comemora viaţa miraculoasă a lui Chrissie şi darurile ei deosebite, incluzând talente artistice şi literare; realizările ei şcolare, de elev eminent; dragostea pentru natură şi preocuparea pentru speciile pe cale de dispariţie. Chrissie visase ca într-o zi să devină psiholog pediatru, în speranţa de a-i ajuta pe adolescenţi să facă faţă aceloraşi tulburări alimentare pe care ea încerca să le depăşească.

Chrissie a schimbat viaţa multora, dar a nimănui mai mult ca pe cea a surorii ei mai mari – soţia mea, Trevia –, care şi-a schimbat cariera (de la medicina veterinară la educarea copiilor de vârste mici cu nevoi speciale) după ce a fost martoră la luptele timpurii pe care le-a dus Chrissie cu problemele ei. Din cauza dificultăţilor prin care a trecut Chrissie, Trevia a înţeles că „vocaţia" ei era să facă ceva pentru vieţile copiilor cu nevoi speciale.

Creierul lui Chrissie a fost donat Universităţii din Maryland, pentru cercetări asupra cauzelor şi efectelor depresiei şi asupra relaţiei acesteia cu sinuciderea. O bursă anuală a fost iniţiată în memoria ei pentru elevii în an terminal ai Northwest High School din Germantown, Maryland. Se are în proiect şi o „Colectă de Fonduri Îngerul lui Chrissie" anuală pentru a susţine fondul de burse.

Frustrarea a pus capăt vieţii lui Chrissie, însă moartea ei prematură i-a învăţat pe mulţi cât de important este să ceri ajutor înainte de a fi prea târziu. Pierderea lui Chrissie a lăsat un gol în sufletele noastre.

Dar credem că, în timp, acest gol va fi umplut din nou de spiritul ei, ce se manifestă deja în acţiunile pozitive ale celor care au fost afectaţi de moartea sa.

Fiecare piedică, fiecare eşec şi fiecare suferinţă
poartă în ele Sămânţa unui Bine egal sau chiar mai mare.
NAPOLEON HILL

Strategii pentru a învinge frustrarea

- Conştientizează-ţi sentimentele de frustrare şi examinează cauza lor.
- Înţelege faptul că frustrarea te împiedică să-ţi împlineşti visele.
- Gândeşte-te cât ai avea de câştigat în viaţă fără frustrări inutile.
- Caută îndrumare din partea cuiva care este atât **doritor**, cât şi **capabil** să te ajute.

Demonul 5: Anxietatea. Există numeroase sinonime pentru „anxietate": „grijă", „stress", „angoasă", „tensiune", „disconfort", „indispoziţie". Oricum i-ai spune, anxietatea a fost denumită „ucigaşul tăcut". Te poate ataca în orice moment. Poate rezulta din mânie şi frustrare înăbuşite sau dintr-un sentiment prelungit de vinovăţie şi teamă. Orice combinaţie a acestor stări poate produce anxietate, care, dacă nu este împiedicată, îţi poate face rău fizic şi emoţional.

Cum îţi controlezi însă anxietatea? Învăţând să vezi lucrurile în contextul potrivit. E mai uşor de zis decât de făcut, desigur, dar e o abilitate pe care ţi-o poţi cultiva. Se cere însă un efort stăruitor, repetat zilnic până când devine a doua ta natură.

Care sunt cauzele cele mai frecvente ale anxietăţii?

- A încerca ceva nou.
- Confruntarea cu necunoscutul.
- Asumarea de obligaţii în exces.
- A te aştepta, cel mai adesea sau tot timpul, la ce poate fi mai rău.
- Luarea deciziilor dificile.

A trebuit vreodată să iei o decizie cu adevărat dificilă, atât de grea, încât ţi-ai fi dorit să hotărască altcineva pentru tine? Ai avut senzaţia că ai vrea să te ascunzi într-o gaură şi să dormi până când totul se va termina? Cu toţii avem de înfruntat astfel de decizii complicate, uneori zi de zi. Şi ele influenţează direcţia pe care o ia viaţa noastră, precum şi rezultatele la care ajungem.

Începem fiecare zi prin a lua decizii minore, cum ar fi cu ce haine să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm la micul dejun sau ce post de radio să ascultăm (şi aceasta poate fi o hotărâre grea!). Mergem apoi la serviciu, unde trebuie să decidem ce strategii să urmăm cu privire la clienţi, care sunt cele mai bune propuneri, cum să ne adresăm şefului, dacă putem sau nu să ne plângem în legătură cu o problemă sau dacă e momentul potrivit pentru a cere o mărire de salariu sau o promovare. Să hotărăşti ce e de făcut în fiecare dintre situaţiile date e destul de stresant. Iar după ce iei totuşi o decizie, te simţi torturat de ea şi de posibilele consecinţe.

Ce facultate să urmez? Dacă eşti părintele unui adolescent care se va orienta în curând spre o facultate, te vei putea regăsi în următoarea povestire.

Ca elev de liceu în ultimul an, încercam să mă decid la ce facultate să merg. Alegerea era condiţionată de mai mulţi factori: care şcoli m-ar accepta, ce suport financiar ofereau, dar şi ce punea la dispoziţie fiecare dintre ele în termeni de programe academice, sporturi practicate şi cultură. Până la urmă, am fost acceptat la Universitatea Georgetown. Georgetown avea un program inovator pentru studiul limbii, iar Washington, D.C. părea locul ideal pentru a studia politica administrativă şi pentru a urma, într-un final, o carieră politică.

Câteva săptămâni mai târziu însă, Universitatea din Boston mi-a oferit o bursă completă. Când a auzit vestea, tatăl meu a început să strige: „Mergi la Boston! Mergi la Boston!". Imaginea a patru ani fără datorii financiare îi juca în faţa ochilor. L-am oprit totuşi şi i-am spus: „Dar eu vreau să merg la Georgetown!". Mi-a fost greu să aleg între o bursă care îmi acoperea toate cheltuielile în Boston şi universitatea visurilor mele, unde îmi puteam împlini pasiunea de a studia limbile şi îmi putea îndeplini dorinţa de a mă aventura de unul singur într-un oraş nou. Soluţia cea mai uşoară ar fi fost să merg la Universitatea din Boston – dar ceea ce îmi doream eu cu adevărat era să studiez la Georgetown.

Aşa că am stat de vorbă cu părinţii mei şi le-am explicat cât de important este pentru mine să plec la facultate şi să devin independent. Ştiam că va fi un sacrificiu pentru ei, ştiam că va fi înspăimântător pentru mine, dar simţeam că astfel m-aş apropia de ceea ce doream să ajung în viaţă. Şi aşa a fost.

Să te hotărăşti la ce facultate vei merge este, de obicei, un lucru foarte stresant. E unul dintre primii paşi importanţi pe care oamenii îi fac către independenţa totală faţă de familiile lor. Dar vei lua multe hotărâri importante în viaţă, una după alta, zi după zi. Uneori vei fi mândru de deciziile tale. Alteori îţi vei dori să fi ales alt drum. Important este să faci în continuare alegeri. Cu cât mai multe alegeri vei face, cu atât mai uşor îţi va fi să alegi.

Cel mai periculos tip de anxietate. Unele forme de anxietate sunt pozitive şi chiar sănătoase. Anxietatea pe care o simţi înainte de a susţine un discurs, de pildă, generează o energie pozitivă. Anxietatea pe care o trăieşti înainte de a propune cuiva o întâlnire înseamnă că ţii cu adevărat la acea persoană şi vrei ca el sau ea să spună „Da!".

Cel mai periculos tip de anxietate pe care îl poţi experimenta vreodată este, cred, „teama de necunoscut". Când te înspăimântă posibilele urmări ale unei situaţii sau te stresezi cu argumentele pro şi contra ale unei acţiuni deoarece nu ştii care va fi rezultatul, ajungi să-ţi furi singur căciula, refuzându-ţi şansele de a progresa şi de a avea succes. Sfârşeşti aşadar prin a irosi timp şi energie preţioase, ce ar putea fi mai bine folosite pentru urmărirea ţelurilor şi împlinirea nevoilor tale.

Într-o dimineaţă de marţi, pe 11 septembrie 2001, viaţa aşa cum o ştiam noi a cunoscut o schimbare dramatică în Statele Unite. Turnurile gemene World Trade Center din New York – până atunci, un important simbol al prosperităţii financiare americane – au fost distruse de avioane de pasageri deturnate. În aceeaşi dimineaţă, Pentagonul – centrul apărării militare naţionale şi al operaţiunilor de spionaj – a fost şi el atacat de un avion deturnat, fiind ucişi civili nevinovaţi şi personal militar. În Pensylvannia, un al treilea avion deturnat s-a prăbuşit pe un câmp; anchetatorii cred astăzi că avionul se îndrepta spre Washington, D.C., dar că s-a prăbuşit deoarece câţiva pasageri curajoşi, dându-şi seama de ce se întâmplă, i-au atacat pe teroriştii din avion.

Numărul morţilor din acea zi s-a ridicat la aproape 4.000 de oameni. A fost cel mai periculos atac comis pe pământ american de când japonezii au bombardat Pearl Harbour în decembrie 1941.

Parte din „căderea emoţională" generată de această tragedie este şi un sentiment de nesiguranţă privind viitorul. Câteva reacţii frecvente: „Ce se va întâmpla în viitorul apropiat? Când mă voi simţi din nou în siguranţă? Cum pot readuce în viaţa mea sentimentul normalităţii?".

Nu putem niciodată prevedea cu certitudine ce ne rezervă viitorul. Dar cel mai bun antidot al anxietăţii faţă de necunoscut este să te concentrezi asupra prezentului. Fă ceea ce poţi face astăzi pentru a fi cât se poate de productiv, util şi iubitor. Vorba ceea: „Azi aici, mâine ai dispărut". Dacă încerci să-ţi limitezi preocupările la ceea ce trebuie neapărat să fie făcut chiar astăzi, vei avea mult mai puţine griji şi probleme.

Strategii pentru a învinge anxietatea şi stresul

- Conştientizează-ţi anxietatea şi identifică factorii externi sau interni care o determină.
- Încearcă să-ţi dai seama ce efecte adverse are anxietatea asupra vieţii tale (de exemplu: insomnie, migrene, indigestie, ulcer, dureri de piept).
- Gândeşte-te la avantajele unei existenţe liniştite.
- Schimbă-ţi obiceiurile. Încetineşte ritmul dacă simţi că „se arde motorul" sau caută-ţi o ocupaţie dacă ai fost sedentar şi letargic prea mult timp.

Nu reinventa roata – reinventează-te!

Oamenii de succes trebuie să se reinventeze în mod repetat pentru a-şi împlini visurile. Şi tu poţi face la fel!

Pentru a te reinventa este totuşi nevoie să te hotărăşti ce vrei să devii şi apoi să faci paşii necesari pentru aceasta. S-ar putea să dureze ceva timp până să îţi formezi şi să-ţi dezvolţi o altă dimensiune, dar în cele

din urmă vei deveni expert în noul tău rol în viaţă. De ce? Deoarece tu te vei fi decis să-l transformi în realitate. Tu vei fi decis să-ţi valorifici o nouă dimensiune, una care fusese latentă sau ascunsă până atunci. Capacitatea de a te reinventa reprezintă un instrument eficient în drumul către succes şi o excelentă sursă de motivare, ca să nu mai spun că ajută la consolidarea încrederii în sine.

Să presupunem, de pildă, că vrei să devii un autor cunoscut, dar că nu ai scris niciodată o carte. Dezvoltă câteva idei şi începe să-ţi notezi gândurile pe hârtie. În curând, cuvintele se vor transforma în propoziţii... paragrafe... pagini... capitole. Înainte să-ţi dai seama, ai scris o carte – propria capodoperă. Oamenii încep să te recunoască drept autor. Şi atunci îţi dai seama că tu te-ai reinventat! Tu ai preluat controlul asupra propriului destin! Tu ai decis să-ţi transformi visul în realitate!

După ce am absolvit facultatea, am hotărât că vreau să devin orator motivaţional. Sursa mea de inspiraţie o constituia un orator motivaţional, şi anume Les Brown, autorul cărţii *Live Your Dreams* (William Morrow and Co., 1993). Filosofia lui Brown mi-a influenţat profund viaţa. Eram atras de mesajul lui, care susţinea că, indiferent de circumstanţele pe care le ai de înfruntat şi de obstacolele pe care viaţa ţi le aruncă în cale, poţi trece peste ele.

Acum câţiva ani, am avut norocul să-l ascult pe Brown în persoană. M-am aşezat în rândul al doilea la un seminar pe care îl ţinea în Washington, D.C. A spus tuturor celor prezenţi acolo în acea seară: „Indiferent de motivul care v-a determinat să fiţi aici, nu-l uitaţi". Afirmaţia aceasta m-a făcut să mă întreb de ce hotărâsem totuşi să particip la seminar.

Aveam nevoie de o sursă de inspiraţie. Aveam nevoie să mi se reamintească de potenţialul existent în interiorul meu. Doream să fiu asigurat din nou că nisipurile mişcătoare pe care păşeam în acel moment nu însemnau pentru mine o fundătură. Că aveam puterea să-mi schimb viaţa!

După seminar m-am dus la Les, l-am îmbrăţişat cu putere şi i-am spus: „Sunteţi o adevărată sursă de inspiraţie!". Eram atât de mişcat de mesajul său, încât am simţit că voiam să am aceeaşi putere de a influenţa vieţile oamenilor. Doream să ajung la sufletele oamenilor, să-i

motivez pentru a transforma în realitate măreţia de care sunt capabili şi pentru a dobândi o mai mare conştiinţă de sine.

Visam să devin un orator motivaţional, visam la cum ar fi să ai un incredibil impact asupra publicului, să fii capabil să îi faci pe oameni să treacă la fapte. Mi-am scris adesea ţelul pe hârtie de atunci. Am participat, curând după aceea, la un curs de oratorie. Apoi m-am înscris în Toastmasters International, o organizaţie ce mi-a oferit posibilitatea de a face ceea ce visasem: să vorbesc în faţa unor grupuri de oameni şi să le transmit mesaje motivante. Nu după mult timp, oamenii au început să mă considere un orator convingător, care îi poate face pe ascultătorii săi să devină mai entuziaşti şi mai încrezători. Visul meu începuse să se materializeze deoarece făcusem demersurile pentru ca acest lucru să se întâmple!

Idei de reţinut

- Descoperă sursa măreţiei tale.
- Învaţă mereu.
- Examinează-ţi punctele forte şi punctele slabe.
- Elimină „demonii" din viaţa ta: sentimentul vinovăţiei, mânia, teama, frustrarea şi anxietatea.
- Hotărăşte-te ce vrei să devii şi apoi acţionează.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TREI

CREARE

Transpune-ţi ideile în practică

„Pentru a merge înainte, trebuie mai întâi să începi."

SALLY BERGER

Oricât de optimist ai fi, se întâmplă uneori să simţi că viaţa ta nu se îndreaptă în nici o direcţie. În ciuda dorinţei tale de a reuşi şi de a deveni mai bun în anumite aspecte ale vieţii, s-ar putea să-ţi dai seama că nu poţi depăşi acele limite –, oricare ar fi ele –, ce te împiedică să-ţi atingi scopurile şi să-ţi îndeplineşti visurile.

Când te simţi „blocat", cel mai important lucru este să depăşeşti barierele impuse prin **Crearea** circumstanţelor care te vor conduce spre succes. Sunt sigur că ai auzit zicala: „Dacă nu găseşti un pod, construieşte-l!". În loc să pierzi timp preţios analizând problemele şi obstacolele, poţi să-ţi canalizezi energia spre găsirea unor **soluţii**. Atunci când centrul atenţiei tale se va muta de la circumstanţele defavorabile sau „nu tocmai favorabile" la modul cum poţi acţiona pentru a-ţi îmbunătăţi situaţia, vei reuşi să găseşti metodele pentru a face exact acest lucru.

Chemarea la acţiune

Dacă ai petrecut ceva timp citind şi rezolvând exerciţiile din primele două capitole, înseamnă că ţi-ai fixat nişte obiective incitante, care să

constituie o provocare şi să merite efortul. Le-ai povestit şi altora despre ele. E timpul să treci la fapte!

Întreabă-te: „Care este primul lucru pe care-l am de făcut?". Poate trebuie să dai un telefon, să trimiţi un e-mail... sau să completezi un formular de înscriere; ori poate să cumperi lucrurile de care ai nevoie. Află cât de multe poţi despre subiectul care te interesează, iar apoi, orice-ai face, treci la treabă! Les Brown, autorul cărţii *Live Your Dreams* (William Morrow and Co., 1993), spune: „Nu trebuie să fii mare ca să începi, trebuie să începi ca să fii mare!". Filosoful chinez Lao Tzu formula astfel: „O călătorie de o mie de mile începe cu primul pas". Aceste cugetări captează adevărata esenţă a măreţiei: nu trebuie decât să faci primul pas... apoi încă unul... şi încă unul. Înainte să-ţi dai seama, vei face mari progrese.

Când m-am hotărât să particip la un maraton – şi să transform în sfârşit acest vis al meu în realitate –, m-am înscris în cursă şi mi-am cumpărat o pereche de adidaşi rezistenţi. Am început apoi să alerg, ţinând un jurnal al antrenamentelor şi notând progresele pe care le făceam. Paşi mărunţi şi simpli, ce m-au ajutat să-mi pun obiectivul în practică. Următorul pas a fost să citesc câteva cărţi despre antrenamentele şi pregătirea pentru maraton. Am primit şi sfaturi diverse de la oameni care participaseră ei înşişi la maratoane: „Fă-ţi un plan şi urmează-l"; „Alătură-te unui grup de alergători"; „Respectă-ţi programul de antrenament"; „Controlează-ţi respiraţia". Am fost şi la un curs intitulat *Şi tu poţi participa la un maraton!*, unde un atlet experimentat dădea sfaturi practice şi utile pentru antrenamentul în vederea alergării pe distanţe mari.

Am reuşit să termin cursa (şi apoi am mai participat o dată) deoarece m-am hotărât să nu mai caut scuze şi să încep să acţionez. Minunile se întâmplă atunci când decizi să-ţi „activezi" viaţa. Atunci când te dedici unui ţel, ajutorul apare de unde nici nu te aştepţi. Unde se aflau până acum toţi cei gata să te ajute? Probabil că aşteptau ca tu să faci acel prim pas important.

Singura limită a realizărilor de mâine
o constituie îndoielile de azi.
Să mergem dar înainte, încrezători.
FRANKLIN D. ROOSEVELT

Lasă faptele să vorbească

Stabilirea obiectivelor şi conştientizarea lor, deşi necesare pentru a reuşi, sunt doar „cerinţe preliminare" ; ele te pregătesc pentru linia de start pe drumul către atingerea ţelurilor tale. Următorul şi cel mai dificil pas este să acţionezi ! Nu este niciodată prea târziu să încerci a-ţi împlini visele. George Dawson, de exemplu, a cărui autobiografie, *Life is so Good* (Random House, 2000), i-a inspirat pe mii de oameni să acţioneze, să facă ceva pentru a-şi duce visele la îndeplinire, în loc să se mulţumească a le contempla sau a povesti despre ele. După aproape zece decenii de analfabetism, Dawson a decis că era timpul să înveţe să citească ; prea mulţi ani îşi ascunsese neputinţa de a descifra cuvântul scris. La vârsta de 100 de ani, a început să ia lecţii de citit şi scris pentru începători. Acum, către sfârşitul celui de-al unsprezecelea deceniu de viaţă, poate în sfârşit să înţeleagă ceea ce altă dată erau doar simboluri fără sens, înşirate pe hârtie.

Se poate învăţa mult din tenacitatea şi curajul lui George Dawson de a începe ceva nou chiar şi după atâţia ani de şanse ratate. Ţine cont de o pagină din cartea lui Dawson : lasă faptele – nu doar cuvintele – să vorbească pentru tine. Iată cinci moduri de a face acest lucru :

Foloseşte resursele de care dispui

Istoria ne arată că oamenii cei mai productivi şi eficienţi sunt cei care îşi cunosc propriile resurse, le recunosc valoarea şi le utilizează la maximum. Al douăzeci şi şaselea preşedinte al Americii, Theodore Roosevelt, a spus cândva : „Fă ceea ce poţi cu ceea ce ai, acolo unde te afli". La o adică, ce altceva poţi face ? Primeşte şi valorifică la maximum ceea ce îţi oferă viaţa.

Ori de câte ori te afli la începutul unei aventuri sau al unei cariere, ingeniozitatea va fi cel mai mare aliat al tău în a-ţi urma viziunea. Nancy Brinker, iniţiatoarea Fundaţiei Susan G. Komen împotriva cancerului de sân (Dallas) (www.komen.org), şi-a început în 1982 misiunea de a-i face pe oameni mai conştienţi de existenţa acestei boli şi, eventual, de a descoperi un tratament.

Dacă Nancy este una dintre supravieţuitoarele acestei maladii, sora ei mai mare, Susan, nu a avut aceeaşi şansă : după o luptă de trei ani,

Susan G. Komen şi-a pierdut viaţa din cauza cancerului. Înainte de a muri, Susan i-a cerut lui Nancy să-i promită că va face tot ce îi stă în putinţă pentru a se asigura că nici o altă femeie nu va mai suferi aceeaşi soartă. Hotărâtă să acţioneze cumva împotriva acestei boli mortale, Nancy a pus bazele unei fundaţii a cărei misiune este „eradicarea cancerului la sân ca maladie ce pune în pericol viaţa, prin susţinerea cercetărilor, a educaţiei, a prevenirii şi a tratamentului".

Atunci când a creat fundaţia Komen, Nancy avea 200 de dolari strânşi într-o cutie de pantofi, câteva cărţi de vizită, câţiva voluntari şi o viziune – viziunea de a aduna susţinători, de a obţine un sprijin politic şi financiar din partea corporaţiilor, asociaţiilor şi persoanelor fizice de pe tot cuprinsul Americii. Prin intermediul fundaţiei, Nancy a iniţiat „Cursa Komen pentru un Remediu", o cursă de 5 kilometri care are loc anual în 100 de oraşe din toată ţara.

Devotamentul arătat de Nancy în soluţionarea unei epidemii naţionale a fost recunoscut şi apreciat de mass-media şi de organizaţiile nonguvernamentale. Dedicându-se unui vis, Nancy s-a dovedit a fi o bună conducătoare cu excelente abilităţi de comunicare, care face mult bine oamenilor. În 1999 i s-a conferit premiul „Filantropul Anului" din partea Forumului de Conducere al Femeilor Republicane din Washington, D.C.

Nancy ar fi putut găsi multe scuze pentru a renunţa la crearea fundaţiei sale: durerea, lipsa timpului, amplitudinea proiectului. Dar ea a ales să se ridice la înălţimea provocării şi să îndeplinească promisiunea făcută surorii sale, Susan, dedicându-şi astfel viaţa pentru găsirea unui remediu împotriva cancerului la sân. Atunci când hotărăşti care este viziunea ta, trebuie să o urmezi cu entuziasmul, curajul şi dăruirea pe care le-a arătat Nancy Brinker în încercarea de a-şi îndeplini visul.

Această ţară nu a fost construită de oameni
care se bazau pe ajutorul altora.
A fost construită de oameni care se bazau pe ei înşişi, care au avut îndrăzneala de a-şi făuri singuri viţile, care au avut suficient curaj pentru a deschide drumuri noi – destulă încredere în sine pentru a-şi asuma riscurile necesare.
J. OLLIE EDMUNDS

Foloseşte-ţi puterea minţii

Pentru a avea succes în orice încercare, este nevoie de imaginaţie. Trebuie aşadar să îţi foloseşti geniul creator pentru a formula idei inovatoare şi a alcătui planuri noi.

Opreşte-te puţin şi scotoceşte în toate ungherele minţii după acele idei care îţi vor face viaţa mai bogată şi mai plină de sens. Întreabă-te: „Cum îmi pot folosi talentele ca să ies în evidenţă?". Creativitatea este semnul individualităţii, este esenţa unicităţii tale. Fiecare dintre noi are un set de instrumente de lucru. Există atâtea combinaţii, atâta variaţie în modul în care ne putem trăi viaţa! Creează-ţi aşadar o viaţă uimitoare, înţelegând ce îţi oferă cel mai mult şi ce anume poţi oferi tu.

Am avut marea şansă de a cunoaşte şi de a deveni prietenul unei persoane pe nume Michelle James. Ne-am întâlnit prima oară în cadrul Toastmasters International şi am ajuns să ne cunoaştem mai bine în cadrul clubului Nancy Brinker Toastmasters din Vienna, Virginia.

Michelle este un întreprinzător care îşi foloseşte imaginaţia pentru a-i ajuta pe alţii şi pentru a-şi câştiga traiul din acest lucru. Ea este fondatoarea şi preşedinta unei companii de consultanţă din McLean, Virginia, care se numeşte Creations Unlimited. Scopul activităţii ei este de a ajuta diferite organizaţii sau persoane să-şi descopere energia creatoare şi să dezvolte strategii în scopul de a încorpora o mai mare parte din creativitatea proprie în activităţile desfăşurate. Acest scop este atins, între altele, prin:

- organizarea de seminarii despre cum să-ţi descoperi stilul propriu de gândire creativă şi să foloseşti această informaţie pentru a-ţi mări productivitatea şi eficienţa;
- educarea oamenilor pentru ca aceştia să-şi folosească darurile cu care au fost înzestraţi, abilităţile, talentele şi creativitatea în munca şi în viaţa lor.

Participând eu însumi la o consiliere individuală cu Michelle, am fost uimit de sinceritatea şi altruismul de care dă dovadă în încercarea de a-i ajuta pe oameni să valorifice ceea ce ştiu deja despre ei înşişi. Mi-am dat seama că eram departe de a-mi atinge potenţialului creativ maxim la locul de muncă. Deşi se părea (la prima vedere) că deţineam

o slujbă bună, am descoperit că, de fapt, îmi foloseam mai puţin de 20% din creativitate în munca pe care o făceam. Ăsta da potenţial irosit! Cum rămânea cu restul de 80%? După numai o oră petrecută cu Michelle, am hotărât în sinea mea că puteam face mult mai mult, că puteam utiliza mult mai multe dintre posibilităţile mele creatoare decât folosisem până atunci. Singurele „motive" pentru a continua în aceeaşi rutină erau **obişnuinţa** şi **comoditatea**. Dar acestea nu erau destul de importante pentru a mă face să mă complac în situaţia existentă. Am realizat faptul că trebuia să caut mai multe provocări, să-mi explorez latura creativă şi expresivă. Doar aşa aveam să mă simt împlinit emoţional şi spiritual.

La un moment dat, am întrebat-o pe Michelle ce o făcuse să ia hotărârea de a-şi crea propria afacere şi de ce tocmai în acest domeniu. Aşa cum mă aşteptam, mi-a răspuns că nu găsise nici o slujbă care să o facă să simtă că i se potriveşte într-adevăr. Conştientizarea acestui fapt o adusese în punctul în care şi-a dat seama că va trebui să-şi creeze singură un loc de muncă. Aşa că a pus bazele propriei societăţi, ce a evoluat în timp de la o afacere obişnuită de consultanţă la o activitate mult mai plină de creativitate şi în care putea pune suflet.

Atunci când a pus bazele afacerii, Michelle a considerat că obligaţia ei era să creeze ceea ce doreau clienţii săi, fără a ţine seama de legătura dintre ea însăşi şi ceea ce crea. După multă reflecţie şi introspecţie însă, a înţeles că rolul ei trebuia să fie de fapt acela de a-şi conştientiza **propria** creativitate, pentru a-şi ajuta astfel clienţii. Această revelaţie a transformat afacerea dintr-o obligaţie într-o plăcere, ce implica servicii aduse altora.

Michelle se consideră mai degrabă un „cultivator" al creativităţii decât un consultant şi crede că rolul său nu este de a-i învăţa pe alţii şi de a da sfaturi, ci de a pune în lumină şi a stârni creativitatea existentă deja în cei pe care îi ajută. Astfel, Michelle îşi foloseşte propria creativitate pentru a-i ajuta pe ceilalţi să şi-o cultive pe a lor.

Chiar şi astăzi, observă ea, afacerea se află într-o continuă transformare şi evoluţie. Cum însăşi Michelle evoluează şi se schimbă, afacerea ei reflectă aceste schimbări.

Când am întrebat-o despre provocările pe care le-a avut de înfruntat aventurându-se „pe marginea prăpastiei" şi spărgând tiparul „tradiţional", Michelle mi-a răspuns că a trebuit mai întâi să-şi învingă teama şi lipsa

de încredere în sine, ambele absolut normale atunci când experimentăm ceva nou. A recunoscut, de asemenea, că a făcut o mulţime de greşeli la început. Dar a învăţat o lecţie importantă, a mai adăugat ea: este normal să faci greşeli. Şi a subliniat că, la fiecare nouă experienţă de viaţă, este foarte probabil să treci prin perioade de nesiguranţă şi îndoială, dar că aceste sentimente dispar cu timpul, lăsând loc încrederii şi siguranţei în ceea ce priveşte alegerea făcută.

Michelle mai spune că există avantaje clare în a avea propria afacere: are libertatea să gândească singură, să se implice mai mult în muncă şi să-şi aleagă propriul destin creator.

Ia iniţiativă

Gândeşte-te la cineva care a cunoscut din plin succesul. Poate fi un membru al familiei tale sau al comunităţii în care trăieşti. Apoi închipuie-ţi ce face el sau ea în fiecare zi. Oare stă şi nu face nimic sau se implică mereu în câte o acţiune sau cauză? Un numitor comun al oamenilor de succes este faptul că **acţionează** mereu.

De multe ori, a arăta iniţiativă este echivalent cu a lua situaţia în propriile mâini. Într-o seară, de pildă, pe când lucram ca portar, la hotel a venit un client care avea 60 de cutii a câte 10 kilograme fiecare. Mi-a spus că toate cutiile trebuiau să ajungă în Los Angeles a doua zi dimineaţă.

I-am răspuns desigur că, în conformitate cu regulamentul Fed Ex, toate coletele trebuie predate până la ora 6 după-amiaza pentru ca ele să fie livrate a doua zi. Apoi mi-am adus aminte că exista un punct de colectare Fed Ex deschis până la şapte la doar două blocuri distanţă de hotel. În mintea mea răsunau cuvintele: „Clientul înainte de toate". Mda... Aveam un sfert de oră ca să transport vreo 500 de kilograme de material la punctul Fed Ex.

Aşa că i-am spus: „Să văd ce pot face", am aruncat haina de pe mine şi am luat trei chelneri din bucătărie ca să mă ajute. Ei au încărcat primele cincisprezece cutii (circa 150 de kilograme) într-un cărucior şi au luat-o la vale, împingând căruţul cu ajutorul unui coleg. Greutatea ce apăsa pe roţi putea genera viteza unui marfar! În plus, eu purtam nişte şlapi care nu-mi uşurau deloc munca. Pierdeam timp preţios!

Am ajuns în sfârşit la staţia Fed Ex. Ud de transpiraţie, am împins căruţul într-un mic birou. Doamna de acolo s-a uitat la mine şi mi-a spus: „Închidem în şapte minute, domnule. Nu putem expedia atâtea cutii aşa de repede. Există totuşi un punct de colectare la un sfert de oră de aici. Acolo închid la opt şi jumătate". Părea o şansă de unu la o mie, dar m-am decis să încerc.

L-am sunat pe maestrul de ceremonii de la hotel şi l-am rugat să aducă duba companiei ca să putem încărca şi celelalte 45 de cutii. Apoi am alergat înapoi la hotel, lăsând un coleg la staţia Fed Ex cu căruciorul pe care tocmai îl împinsesem până acolo. La hotel am încărcat restul de cutii, am luat pe drum şi cutiile rămase şi m-am grăbit către cea mai apropiată staţie Fed Ex. Am ajuns înainte să închidă. Dar... când am intrat mi-au spus că nu acceptă transporturi mari: „Trebuie să le duceţi la aeroportul Dulles. Acolo se închide la zece". Aeroportul era la 40 de mile! Dacă tot ajunsesem până aici, trebuia să duc treaba la bun sfârşit!

Aşa că am pornit într-o excursie de 40 de mile către aeroportul Dulles. Când am ajuns acolo, am urmărit camioanele Fed Ex în parcarea lor. Am intrat apoi în staţia de încărcare, unde am auzit o voce spunând: „Îmi pare rău, dar acesta este un transport neautorizat". Am replicat: „Domnule, sunt din partea corporaţiei Hyatt şi am jumătate de tonă de cutii care trebuie expediate în noaptea aceasta". „Pe aici, vă rog", mi s-a răspuns. Cu doar câteva minute înainte de ora limită, am descărcat cutiile şi i-am ajutat pe angajaţii Fed Ex să le ducă în zona de distribuţie, de unde au fost urcate în avion. Misiune îndeplinită! În acest caz, faptul că am luat situaţia în propriile mâini – că am arătat iniţiativă – m-a ajutat să îndeplinesc cererea oaspetelui nostru. O ezitare de moment ne-ar fi împiedicat să ducem la bun sfârşit o misiune ce părea imposibilă.

Luarea iniţiativei (adică acţiunea rapidă şi bine gândită) poate reprezenta linia de demarcaţie dintre succes şi eşec.

Găseşte remediul pentru cele mai frecvente pretexte

Pentru a face un progres real în viaţă, trebuie să elimini cuvântul „pretext" din vocabularul tău. Se pot găsi uşor mii de pretexte pentru a nu ne duce până la capăt ideile şi planurile. Dar viaţa este prea scurtă

ca să cauţi motive de a-ţi amâna planurile pentru o altă zi, săptămână sau an. Atunci când amâni trecerea la fapte, sfârşeşti prin a alege soluţia cea mai uşoară. Alege însă calea mai puţin bătătorită – calea răspunderii individuale.

Iată o listă cu cele mai frecvente pretexte care ne împiedică să ne ridicăm la înălţimea potenţialului nostru:

„Sunt prea bătrân."
„Sunt prea tânăr."
„Nu am calificarea necesară."
„Am ratat trenul ăsta."
„Nu am suficient timp."
„Nu am mai făcut aşa ceva."
„M-aş face de râs."
„Probabil că nu voi reuşi."

Iată şi câteva remedii pentru motivele mai des invocate:

„Nu e niciodată prea târziu."
„Sunt dispus să învăţ."
„Mă simt în stare."
„Va veni şi vremea mea."
„Îmi voi face timp."
„Îmi plac provocările."
„Cui îi pasă ce cred ceilalţi?"
„Merită să încerc."

Ce pretexte ai folosit chiar tu pentru a te convinge să renunţi la lucruri pe care chiar doreai să le faci? Ce remedii există?

PRETEXTE	*REMEDII*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Doar atitudinea şi perspectiva pe care le adopţi stabilesc cât de departe poţi ajunge. Dacă vei face alegerea conştientă de a renunţa la o gândire neajutorată şi mărginită pentru o mentalitate puternică şi deschisă spre oportunităţi, vei fi martor la o schimbare radicală a capacităţii tale de a-ţi rezolva problemele.

Un extraordinar exemplu de om care nu caută pretexte pentru a renunţa este Christopher Reeve, cel care a jucat rolul lui Superman pe marele ecran. În 1996, Reeve a suferit un accident de călărie şi a paralizat de la gât în jos. A hotărât însă că afectarea capacităţii sale verbale şi locomotorii nu era un pretext pentru a nu începe în forţă programul de reabilitare fizică. A lansat, în acelaşi timp, o masivă campanie naţională în vederea strângerii de fonduri pentru cercetări în domeniul paraliziei şi chiar s-a întors la cinematografie ca actor şi producător. Reeve a refuzat să se dea bătut. Nu a căutat un pretext în condiţia sa fizică şi nu a permis ca teama de eşec să-i stea în cale. Această demonstraţie remarcabilă de curaj şi de încredere l-a făcut pe Reeve un erou naţional, un Superman în ochii tuturor.

Îţi aduci aminte de o situaţie în care ai căutat pretexte ca să nu faci ceva ce ţi-ai dorit cu adevărat? Poate că teama de eşec te-a împiedicat să mergi până la capăt. Sau poate ai crezut că te vei face de râs.

Eu, de pildă, eram destul de timid în liceu. Mă făceam mic în bancă atunci când ar fi trebuit să ridic mâna, de teamă că ce am de spus va suna ridicol şi că toţi vor râde de mine. Însă, anul următor, m-am gândit să particip la concursul de Declamaţie în limbi străine – o tradiţie anuală în liceul meu, în cadrul căreia elevii pregătesc şi susţin un discurs de cinci minute într-o limbă străină. Vorbeam foarte bine franceza, după doar un an şi jumătate de studiu. La catedra de limbi străine era obiceiul ca elevii să urce pe o scenă şi să recite poezie şi proză într-o limbă străină. Trebuia să particip şi eu la eveniment, dar, în ultimul moment, am dat înapoi. Dorisem cu adevărat să-mi dovedesc abilităţile de limbă franceză, însă teama m-a tras înapoi – teama că voi ajunge pe scenă şi că voi uita versurile; teama de a eşua în mod ruşinos. Am petrecut tot restul anului şcolar regretând decizia de a nu participa la acel eveniment.

În penultimul an de liceu am decis totuşi să îndrăznesc şi să mă înscriu la concurs. Nu numai că m-am descurcat bine, dar am şi

câştigat! A fost o experienţă uimitoare să mă aflu pe scenă, în lumina reflectoarelor, şi să mă exprim într-o limbă străină. Avusesem – sau, mai exact, îmi creasem – în sfârşit şansa de a-mi folosi talentele. Şi tu trebuie să fii gata să faci la fel – să-ţi asumi riscuri şi să-ţi înfrunţi temerile, astfel încât să trăieşti bucuria de a te autoexprima!

Aruncă-te în arena vieţii

Robert F. Kennedy a spus cândva: „Doar cei care au curajul să rateze la scară mare pot reuşi la scară mare". Dacă vrei aşadar să-ţi valorifici potenţialul în viaţă, trebuie să fii dispus să înfrunţi eşecul. Gândeşte-te la următorul lucru: în SUA, de-a lungul celor peste 200 de ani de istorie, au existat doar 42 de oameni care au ajuns preşedinţi ai Statelor Unite, cea mai înaltă funcţie din ţară şi, probabil, din lume. (Notă: Grove Cleveland a fost al 22-lea şi al 24-lea preşedinte.) Sute de oameni au căutat să obţină cea mai de invidiat poziţie de putere şi prestigiu, dar atât de puţini au atins-o! Dintre cei care au candidat pentru preşedinţie şi au pierdut, mulţi şi-au câştigat gloria în alte domenii ale vieţii.

Să ne gândim, de exemplu, la John Glenn, fost senator al SUA, reprezentând statul Ohio. În 1962, Glenn a fost prima fiinţă omenească care a zburat pe orbită în jurul Pământului. Mult mai târziu, în 1998, a fost cel mai în vârstă om care a zburat în spaţiu.

John Glenn este un minunat exemplu de **integritate**, **curaj** şi **străduinţă** – elementele esenţiale pentru o viaţă de succes. După ce a devenit celebru datorită zborului său din 1962, astronautul Glenn şi-a propus să devină senatorul Glenn pentru statul Ohio. Spre marea lui dezamăgire, chiar dacă erou popular şi mult iubit, el a ratat în două campanii locul în Senat.

Glenn nu a lăsat însă ca aceste neajunsuri să-i stea prea mult în cale. A candidat pentru Senat şi a treia oară în 1976 câştigând. A fost apoi reales de trei ori consecutiv înainte de retragerea din 1998, când s-a întors în spaţiu pentru experimentele realizate de NASA cu privire la procesul de îmbătrânire.

În 1984, Glenn a candidat la preşedinţie şi a pierdut, acumulând datorii imense pe parcurs. Dar nu a permis ca eşecul să-i stea în drum. În încercarea sa de a ajunge preşedinte, Glenn a riscat mult şi a pierdut.

Dar în zborurile lui spaţiale şi în campaniile pentru Senat, tot el a riscat mult şi a câştigat. O viaţă întreagă, John Glenn a avut curajul de a rata la scară mare, dar şi succesele lui au fost de proporţii.

Glenn a continuat să meargă înainte, indiferent de circumstanţe. Fie că zbura în spaţiu, fie că participa la dezbateri la tribuna Senatului, el a ştiut cât de important este „să laşi faptele să vorbească".

Pentru a atinge măreţia, trebuie
să te arunci în arena vieţii.
PETER COLWELL

Învaţă să creşti o dată cu visul tău

Indiferent dacă plănuieşti să începi o afacere, să pui bazele unei cariere sau să-ţi faci relaţii personale şi profesionale, ai posibilitatea de a simplifica drumul către atingerea ţelurilor tale, segmentându-l în trei paşi de bază.

Primul pas presupune să acorzi atenţie **detaliilor**. Stabileşte ce acţiuni concrete vrei să întreprinzi. Află care sunt lucrurile pe care le poţi face **imediat** şi **pe termen scurt** pentru a da un impuls carierei tale şi asigură-ţi cunoştinţele şi priceperea de care ai nevoie pentru a avea succes în acel domeniu. Notează-ţi pur şi simplu ideile, aşa cum îţi vin în minte. Nu te întreba dacă vei fi sau nu capabil să duci la îndeplinire tot ce e pe listă. Lasă-ţi gândurile să se înşire singure pe hârtie. Şi gândeşte **la scară mare** atunci când faci acest exerciţiu. E vorba de cariera şi de viitorul tău care sunt acum modelate. Aşa că dă tot ce ai mai bun!

Din lista pe care ai notat poate 20 sau 30 de idei, alege imediat măcar cinci dintre ele. Pe vremea când vizualizam şi puneam la cale viitoarea mea carieră de orator profesionist, am folosit aceeaşi strategie. Am alcătuit o listă cu 30 de lucruri pe care le puteam face pentru a mă apropia cât mai mult de împlinirea visului meu. Obiectivele de pe listă includeau lectura unor cărţi şi articole, absolvirea unor cursuri în domeniul discursului profesionist şi participarea la seminarii privind

dezvoltarea şi marketingul temei mele. Am îndeplinit unele dintre puncte într-un interval de câteva zile. Realizarea altora a durat luni. Dar împlinirea obiectivelor pe termen scurt mi-a oferit impulsul şi motivaţia de care aveam nevoie pentru a continua să fac ceva în vederea realizării obiectivelor mele pe termen lung.

Când meditezi la moduri concrete de a acţiona şi de a câştiga teren în atingerea obiectivelor tale, caută să-ţi fixezi o **limită de timp** pentru fiecare sarcină în parte. Poate există un seminar **luna viitoare** despre cum să începi o afacere. Poate ziua ta de naştere **bate la uşă** şi Amazon.com face o reducere semnificativă la o carte ce ţine de sfera ta de interes. La ce oră se închide mall-ul **seara**? Mai ai timp să-ţi faci cărţi de vizită **astăzi**? Menţine-ţi în permanenţă mintea pe funcţia „gândeşte" şi identifică acele oportunităţi şi resurse din jurul tău care te pot ajuta să-ţi îndeplineşti scopurile. O dată ce ţi-ai umplut agenda cu seminarii, cursuri şi experienţe autodidactice, vei vedea că te apropii vizibil de destinaţie.

Construieşte-ţi visul pe o fundaţie de obiective

Când e momentul potrivit pentru a începe să-ţi urmezi visul? Indiferent dacă ţelul tău este să capeţi independenţă financiară, să-ţi cumperi o casă, să te distrezi mai mult, să obţii slujba ideală, să-ţi întemeiezi o familie sau să devii propriul stăpân, cel mai bun moment pentru a începe este **chiar acum**!

Începe de astăzi dacă vrei să pui bazele unor obiective pe termen lung. Aşa cum un arhitect desenează schiţe detailate ale proiectelor sale, tu încearcă să-ţi imaginezi cum va fi visul tău. Stabileşte cum se va încadra el în planul de ansamblu al vieţii tale.

Noaptea e un sfetnic bun pentru stabilit obiective

Într-o seară, cu ceva ani în urmă, mergeam cu trenul spre nord, către Boston, în vizită la părinţii mei. După ce am citit o vreme, am hotărât să notez pe o foaie câteva obiective personale pentru lunile care vin şi pentru următorii câţiva ani. Era o călătorie de şase ore, iar în tren nu e întotdeauna uşor să adormi.

Aşa că am început să notez câteva idei, una dintre ele fiind să-mi îmbunătăţesc abilităţile oratorice. Mă gândeam că acest lucru m-ar ajuta în multe domenii ale vieţii şi că ar fi un mod indicat de a-mi spori încrederea în mine. „În decurs de un an", mi-am zis, „voi absolvi un curs de oratorie". Patru luni mai târziu, mă înscriam la un curs Dale Carnegie de 12 săptămâni pentru îmbunătăţirea abilităţilor interpersonale şi de comunicare. Fiind conştient că acest curs mă poate ajuta cu adevărat să comunic mai bine, eram dispus să plătesc taxa de 1.500 de dolari pentru a-l urma. Am reuşit cumva să fac rost de bani la timp şi să mă înscriu, fiind unul dintre cei mai tineri participanţi din serie.

Pe parcursul primelor săptămâni, am dovedit o îmbunătăţire constantă a capacităţii de a face faţă emoţiei şi stresului legate de vorbitul în faţa unui public şi am căpătat încrederea de a fi eu însumi în faţa unui grup de oameni. Schimbarea nu s-a produs peste noapte, dar, până în cea de-a douăsprezecea săptămână (seara absolvirii), prietenii apropiaţi observaseră o îmbunătăţire vizibilă în atitudinea mea de ansamblu şi în ceea ce priveşte încrederea în mine însumi.

Dorind să-mi menţin entuziasmul oratoric şi să continuu a-mi îmbunătăţi abilităţile, am devenit membru al Clubului Toastmasters. În patru luni, susţinusem deja 10 discursuri şi avansam rapid în programul de pregătire a grupului.

Ce se întâmplase cu mine în acea noapte în trenul spre Boston? Am înţeles cât de important era să-ţi notezi obiective precise, limite de timp bine definite pentru a le realiza şi argumente clare ale importanţei lor. Stabilirea acelor ţeluri m-a ajutat să-mi împlinesc viziunea de a deveni un excelent orator.

Fără termene limită, probabil că nu vei face nimic

În situaţia descrisă mai sus, nu numai că am hotărât ce ţel voiam să ating, dar i-am fixat şi o limită de timp. Aceasta este o lege universală a stabilirii obiectivelor: **Stabileşte-ţi întotdeauna un termen limită pentru împlinirea unui obiectiv.** Chiar dacă eşti nevoit să-ţi modifici termenul din cauza unor circumstanţe neprevăzute, trebuie totuşi să începi cu un program clar în minte.

Într-o noapte de decembrie, la puţin timp după decesul neaşteptat al unchiului meu, m-am decis că voiam să obţin un atestat în resuscitare cardiopulmonară (RCP). Fusesem instruit în RCP cu mai mulţi ani în urmă, dar nu aveam nici un certificat. M-am gândit că ar merita să deţin cunoştinţele necesare şi să ştiu ce să fac în cazul în care s-ar ivi vreodată o urgenţă.

Dar nu mi-am fixat şi un program clar pentru acest scop anume. Mi-am spus doar: „Aş vrea cândva să fac acest curs". Nici măcar nu mi-am notat obiectivul pe o foaie de hârtie. După câţiva ani, mi-am adus aminte, în cele din urmă, că hotărâsem odată să obţin un atestat în RCP, dar nu făcusem nimic în această direcţie. Aşa că am decis să acţionez. Mi-am notat pe o foaie, printre obiective, să obţin în sfârşit certificarea.

Lunile au trecut... şi tot nu făceam nimic! De ce continuam să amân? Nu era o sarcină extrem de dificilă: tot ce aveam de făcut era să ridic receptorul, să sun la Crucea Roşie din America, să aflu unde se ţin cursuri de RCP şi să mă înscriu şi eu. Nu era mare filosofie!

„Ce s-a întâmplat cu ţelul meu ?"

Te-ai întrebat vreodată: „Ce s-a întâmplat cu ţelul meu?". Poate că doreai să fii trapezist la circ când erai tânăr, dar nu ţi-ai urmat niciodată visul. Sau poate că ţi-ai dorit mereu să înveţi dansuri de societate, însă nu ai încercat niciodată.

Fiecare dintre noi joacă la un moment dat jocul „ce-ar fi fost dacă?": „Ce-ar fi fost dacă m-aş fi făcut astronaut?"; „Ce-ar fi fost dacă aş fi mers la facultate şi aş fi studiat ceea ce mă pasiona cu adevărat?"; „Ce-ar fi fost dacă l-aş fi invitat (aş fi invitat-o) în oraş? Poate că acum n-ar fi căsătorit(ă) cu el (ea)! Ar fi căsătorit(ă) cu mine!". Cu toţii avem câţiva de „ce-ar fi fost dacă" ascunşi bine în debara. De cele mai multe ori, lăsăm să se aştearnă praful peste visele noastre nepuse în practică. Atunci când facem acest lucru, permitem ca o parte din noi înşine să moară încetul cu încetul. Eu te încurajez să cauţi bine în debara, să ştergi praful de pe visele tale şi să le urmezi cu dăruire!

Leonardo da Vinci spunea odată: „Fierul ruginește când nu e folosit; apa care bălteşte îşi pierde puritatea şi îngheaţă la frig; aşa şi

lipsa de acţiune slăbeşte vigoarea minţii". Nu lăsa ca lenea să-ţi slăbească vigoarea minţii. Nu permite ca ţelurile tale să ruginească sau să îngheţe. Revigorează-ţi mintea, trupul şi sufletul acţionând pentru împlinirea visurilor tale.

Gândeşte-te la 5 obiective personale, mai mult sau mai puţin importante, pe care ai lăsat să se aşeze praful. Promite-ţi că vei **trece la fapte** în cazul fiecăruia dintre ele. Alege ţelurile ce se află de mult pe lista pe care o ai în cap cu „ce trebuie să faci". Include-le pe acelea care au început de curând să dea rezultate, ca urmare a noilor circumstanţe apărute în viaţa ta. Dedică-te realizării a cel puţin trei dintre obiective în următoarele şase luni. Scrie primul lucru pe care-l ai de făcut pentru a te apuca imediat de fiecare:

OBIECTIV	TERMEN LIMITĂ	ACŢIUNE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Începusem să mă întreb de ce oare ţelul meu de a obţine atestatul în resuscitare cardiopulmonară continua să-mi scape de atâta timp. Apoi, într-o zi, mi-a fost totul clar: am realizat că nu-mi fixasem un termen limită pentru realizarea acestui obiectiv. Ruşine să-mi fie! De fiecare dată când nu stabileşti termenul limită al unui obiectiv, alte evenimente din viaţa ta capătă prioritate.

„Asta e", mi-am spus, „e timpul să mă pun pe treabă şi să fac din aceasta o prioritate, altfel nu o voi mai duce niciodată la îndeplinire!". Era decembrie 1997; trecuseră patru ani de la momentul în care îmi stabilisem pentru prima dată acest ţel. Mi-am notat următoarea propoziţie: „Să obţin un atestat în RCP până la sfârşitul anului următor, 1998". Ei bine, la sfârşitul anului 1998, cu câteva zile înainte de Anul Nou, mă înscrisesem la un curs de resuscitare. Da! Ţelul atât de mult amânat avea să fie atins... sau, cel puţin, aşa credeam eu. Mă înscrisesem prea târziu. Toate locurile erau ocupate, dar un alt curs urma să se ţină în

ianuarie. Ei bine – nu aveam să-mi realizez obiectivul chiar la timp, dar poţi fi sigur că, în acel moment, se afla pe lista cu „Cele mai importante trei lucruri de făcut". Nu puteam permite ca o mică întârziere, cum ar fi locurile ocupate, să mă împiedice să merg până la capăt.

Am participat în cele din urmă la cursurile acelea în prima săptămână din februarie. Probabil că eram mult mai mândru decât majoritatea colegilor mei atunci când am primit diploma de atestare.

Procesul tergiversat pe care tocmai l-am descris m-a învăţat o lecţie valoroasă cu privire la stabilirea obiectivelor: dacă vrei să-ţi atingi scopurile, trebuie să defineşti clar – în scris – ceea ce doreşti să realizezi şi să-ţi impui un termen limită pentru a face acel lucru.

Ziua de ieri ţine de trecut.
Ziua de mâine e un mister. Ziua de astăzi este un dar.
De aceea i se spune prezent[1].
ANONIM

Acceptă inevitabilul schimbării

Există un fenomen care se poate transforma fie într-un obstacol, fie într-o oportunitate când te afli pe calea către destinul tău. Este un eveniment la care nici regii, nici conducătorii de stat nu sunt imuni: **schimbarea.**

Definiţia pe care o dau eu schimbării este: „O forţă a naturii ce te propulsează de la o circumstanţă la alta". Te poţi gândi la nişte exemple concrete de schimbări care se petrec în jurul nostru? Dacă priveşti cerul în nopţile senine, de exemplu, vei observa fazele lunii pe parcursul unei luni calendaristice. Dacă te plimbi pe malul mării, poţi vedea oricând mareea în flux sau reflux. La fiecare doi ani, în noiembrie, avem posibilitatea de a alege noi lideri politici în administraţia locală, regională şi naţională.

---

1. Termenul *present* (engl.) înseamnă atât „cadou", cât şi „prezent" (n.t.).

Cei mai mulţi vor fi de acord că schimbarea este un lucru bun şi chiar înviorător. Uneori însă, trecem prin schimbări împotriva voinţei noastre. Se întâmplă o tragedie care îţi întoarce toată viaţa pe dos. Sau se întâmplă total invers: îţi iese norocul în cale (câştigi la loterie sau primeşti o moştenire, de exemplu).

Nu putem controla toate schimbările din viaţa noastră şi nici acţiunile celorlalţi. Dar putem controla modul în care **reacţionăm** la schimbare. Tu, de exemplu, poţi decide dacă vrei să devii o **victimă** a schimbării sau un **beneficiar** al ei. Ce ai alege în mod normal? Răspunsul poate părea evident: „Desigur că vreau să beneficiez de pe urma schimbării; nu vreau să devin o victimă!". Atunci de ce atâţia oameni sunt paralizaţi şi victimizaţi de schimbare, mai ales de o schimbare de tip negativ?

Ideea centrală a acestui capitol este importanţa faptului de a acţiona concret pentru a obţine lucrurile pe care le vrei de la viaţă. Atitudinea activă este adesea ingredientul ce lipseşte din viaţa oamenilor, privându-i de rezultatele pe care le aşteaptă. Fixarea ţelurilor şi conştiinţa de sine (temele capitolelor 1 şi 2) sunt elementele iniţiale şi, totodată, esenţiale care te pregătesc pentru măreţie, dar **nimic măreţ nu se poate realiza fără să acţionezi.** Voi repeta: **Nimic măreţ nu se poate realiza fără să acţionezi.**

S-ar putea să-ţi spui în acest moment: „Toată vorbăria aceasta despre acţiune sună frumos... dar, ei bine, pur şi simplu nu sunt în stare să ies din rutină. Pur şi simplu, lucrurile nu merg cum aş vrea eu". Te-ai simţit vreodată „blocat" sau pornit într-o direcţie greşită? Crezi sau nu, există căi pentru a ieşi din impas. Mii de oameni au făcut-o înaintea ta; poţi s-o faci şi tu.

Cum să te deblochezi

Atunci când ai intrat într-o stare de rutină mintală sau emoţională, problemele tale pot părea insurmontabile. Bariere par a fi peste tot şi îţi vezi visele mai îndepărtate ca niciodată.

Cu toţii avem capacitatea de a ieşi din rutină. Atunci de ce crezi că unii rămân blocaţi în această stare, în timp ce alţii sunt capabili să facă un efort pentru a o depăşi şi a realiza ceva? Diferenţa dintre cei care continuă să şovăie şi cei care se redresează constă în faptul că cei din

urmă înţeleg că doar prin acţiune pot da un nou impuls vieţii lor. Iată o formulă simplă, dar fără greş, pentru a crea o schimbare pozitivă şi de durată în viaţa ta:

ACŢIUNE + CREDINŢĂ = SCHIMBARE

Acţiunea este cel mai mare catalizator al schimbării, care, la rândul ei, reprezintă acea constantă a vieţii noastre ce nu e doar sănătoasă şi productivă, ci şi necesară. Ca societate, tânjim după schimbare. De exemplu, nu ascultăm tot timpul acelaşi fel de muzică. Cele mai multe formaţii din Top 10 nu vor rezista de astăzi într-un an. Gusturile şi atitudinile evoluează în timp, la fel şi aşteptările.

Schimbarea este un agent puternic în dezvoltarea individuală. Te poţi închipui făcând acelaşi lucru în fiecare zi? Mergând cu maşina pe acelaşi drum? Având aceeaşi slujbă, în acelaşi decor şi cu aceiaşi oameni timp de 50 de ani? Neîncercând niciodată o mâncare nouă? Neasumându-ţi niciodată un risc?

Atunci când dobândim curajul de a **acţiona** conform propriilor **credinţe**, creăm o **schimbare** pozitivă în viaţa noastră. De câte ori teama şi îndoiala te-au împiedicat să faci o schimbare pozitivă în viaţă? Credinţele noastre sunt însăşi temelia pe care să ne construim viaţa. Ele ne determină atitudinile, gândurile, relaţiile cu ceilalţi şi, în cele din urmă, rezultatele.

Ce se întâmplă însă dacă nu acţionăm conform credinţelor noastre? Ajungem exact în punctul de unde am plecat. Nu înaintăm spre împlinirea propriilor obiective. În esenţă, deschidem cale liberă dezamăgirii – deoarece cel mai mare eşec nu vine atunci când încerci şi eşuezi, ci atunci când nu îndrăzneşti să încerci. Rezultă de aici formula eşecului:

REACŢIE + ÎNDOIALĂ = STATU QUO

Când combinăm o abordare de tipul „aşteaptă să vezi" cu ezitarea, teama şi tărăgănarea, sfârşim prin a fi nemulţumiţi de viaţă.

Una dintre metaforele mele preferate pentru generarea unei schimbări în propria viaţă este „fă bila să se rostogolească". Această expresie sugerează imaginea unei bile uriaşe, care este foarte grea şi înţepenită pe undeva. Mingea reprezintă **planurile, idealurile, ţelurile** şi visele

noastre. E nevoie de un efort considerabil ca să împingi şi să loveşti bila pentru ca ea să înceapă să se rostogolească. Dar, o dată ce ai făcut-o, bila (planurile, ideile, ţelurile şi visele tale) prinde viteză şi te propulsează către destinaţie. Descoperi imediat că nu mai eşti „prins în rutină" ; din contră, înaintezi cu toată forţa către obiectivele tale.

Acţiunea hotărâtă poate pune capăt unor luni sau ani întregi de tergiversări. Ce înseamnă aceasta pentru tine sau pentru mine? În viziunea lui George Eliot: „Nu e niciodată prea târziu să fii ceea ce ai fi putut să fii". Un gest simplu poate iniţia o reacţie în lanţ, ce va duce la îmbunătăţirea vieţii tale pentru totdeauna!

Atunci de ce se tem atâţia oameni de schimbare? Mai exact, de ce se simt ameninţaţi de schimbare? Există mai multe motive posibile. Oamenii care se tem de schimbare:

- nu deţin controlul asupra circumstanţelor vieţii lor (sau au senzaţia că nu deţin controlul);
- se tem de necunoscut;
- se tem de stresul pe care schimbarea îl generează în mod normal.

Luni de zile m-am gândit să-mi iau o nouă slujbă – una care să-mi răsplătească capacităţile, să-mi ofere recunoaşterea talentelor mele şi să-mi recompenseze eforturile. Eram blocat într-o slujbă fără vreo posibilitate de avansare. Ajunsesem într-un punct mort, atât din punct de vedere **financiar**, cât şi **profesional**. Dar, dintr-un motiv oarecare, mă temeam să caut ceva nou – ceva care să-mi ofere posibilitatea de a progresa cu adevărat. Mi-am dat seama că staţionam pe un drum înfundat şi nu mai aveam benzină. (Nu te enervează când ţi se întâmplă aşa ceva?) Teama şi amânarea mă împiedicau să pornesc motorul, să întorc şi să mă îndrept spre o destinaţie mai bună. În sfârşit, într-o zi am înţeles că a aştepta pur şi simplu ca lucrurile să se îmbunătăţească nu e o soluţie. Trebuia să fac ceva. Aşa că, pe la prânz, mi-am făcut curaj să ridic receptorul şi am sunat la o agenţie de recrutare a forţei de muncă. Acel telefon s-a concretizat printr-un interviu chiar în ziua următoare. Într-o săptămână, găsisem o slujbă mai bine plătită şi cu mai multe avantaje. Trecusem brusc de pe un drum practic înfundat pe... pilot automat!

De la timiditate la îndrăzneală

Pe parcursul călătoriilor mele ca membru Toastmasters, am întâlnit o persoană remarcabilă, cu un mare talent oratoric, o persoană care a depăşit multe obstacole pentru a deveni Campionul Mondial Toastmasters în Oratorie pe anul 1999: Craig Valentine.

Craig a crescut suferind de o tulburare de vorbire. Un om mai în vârstă i-a spus lui Craig, pe când era copil, că seamănă foarte bine la voce cu Daffy Duck. Astfel etichetat, Craig s-a închis în carapacea lui ani de zile – o carapace pe care şi-o crease pentru a se proteja.

În cele din urmă, Craig a obosit să trăiască într-o izolare autoimpusă. Şi-a promis că va răsturna total situaţia. Şi ce răsturnare! Craig a ajuns într-un final unul dintre oamenii cu cele mai bune abilităţi de comunicare din lume. În august 1999, pe scenă, în faţa a peste 2.000 de ascultători atenţi, Craig a devenit campionul mondial la oratorie pentru Toastmasters International. Era o realizare care pentru Craig însemna mai mult decât un trofeu frumos şi recunoaştere deosebită. Craig îşi dovedise lui însuşi că eşecurile personale erau temporare, dar că talentul lui oratoric era ceva permanent. Viziunea gloriei sale oratorice devenise o realitate limpede precum cristalul.

Una dintre temele răsunătoare din discursurile motivaţionale ţinute de Craig spune că „pentru a-ţi schimba viaţa, trebuie să-ţi schimbi gândirea". Craig şi-a schimbat gândirea pentru a putea transforma neajutorarea în speranţă, umilinţa în fericire şi timiditatea în îndrăzneală.

Idei de reţinut

- Lasă faptele să vorbească.
- Găseşte un remediu pentru cele mai frecvente pretexte.
- Creşti o dată cu visul tău.
- Construieşte-ţi visul pe o temelie de obiective.
- Acceptă inevitabilul schimbării.

PATRU

CONDIŢIONARE

Pregăteşte-te pentru măreţie

„Voi fi pregătit şi, într-o zi, şansa mea va veni."

ABRAHAM LINCOLN

Privim adesea înspre noi înşine din două perspective: unde ne aflăm acum şi unde am dori să ajungem pe viitor. Cel mai adesea, există o distanţă disproporţionat de mare între cele două ipostaze. Dacă ţelul tău este să dai jos 20 de kilograme, de exemplu, există o diferenţă evidentă între ceea ce vezi acum în oglindă şi imaginea persoanei în care vrei să te transformi. Dacă intenţionezi să devii milionar şi să duci o viaţă liniştită şi relaxată, dar tu ai datorii de mii de dolari şi trăieşti de la un salariu la altul, disonanţa dintre situaţia prezentă şi realitatea pe care speri să o creezi este destul de evidentă. Dacă eşti o persoană certăreaţă, care are izbucniri frecvente în faţa tuturor, dar îţi doreşti să simţi mai multă compasiune şi să fii mai înţelegător, nu e nici o îndoială că drumul către empatie poate fi unul lung şi plin de obstacole.

Aşadar, întrebarea pe care trebuie să ţi-o pui este: „Ce mă poate conduce de la circumstanţele actuale la cele ideale?". Răspuns: **Condiţionarea.** Cu toţii trebuie să ne condiţionăm trupul – pentru măreţia fizică, mintea – pentru excelenţa mintală şi emoţiile – pentru o mai mare capacitate de autocontrol şi autoadaptare.

Antrenează-te pentru succes

Succesul în aproape orice aspect al vieţii tale este imposibil fără o pregătire psihică. Să-ţi cunoşti resursele... să anticipezi situaţiile... să fii pregătit, vigilent şi gata de acţiune – toţi aceşti factori au o maximă importanţă când vine vorba de a urma calea către succes. Imaginează-ţi un jucător din liga mică de base-ball care s-a antrenat în ligile pregătitoare mai mulţi ani, cultivându-şi talentele, astfel încât să fie gata dacă şi când va veni momentul să fie selectat într-una din ligile importante. Închipuie-ţi o participantă la toate concursurile de frumuseţe, concurând pentru şansa de a deveni Miss America; poate irosi ani întregi perfecţionându-şi calităţile – cum ar fi comunicarea orală, ţinuta, dexteritatea şi graţia – şi sperând zadarnic că va veni şi şansa ei de a ajunge în lumina reflectoarelor. Doar fiind pregătit mintal pentru a-ţi urmări ţelurile – prin muncă permanentă, perfecţionarea aptitudinilor şi autodisciplină – îţi vei oferi cele mai mari şanse de reuşită.

Schimbarea înseamnă şansă, iar şansa favorizează o minte pregătită.
LOUIS PASTEUR

De la atleţi la avocaţi, oricine îţi poate spune cât de important este să fii pregătit psihic dacă vrei să ajungi în fruntea jocului. Pregătirea psihică îţi sporeşte încrederea, arătându-ţi că poţi fi eficient chiar şi în cele mai dificile situaţii. Ea te ajută, de asemenea:

- să adopţi o atitudine competitivă;
- să gândeşti independent şi să te aştepţi la ce este cel mai puţin probabil să se întâmple;
- să reduci la minimum anxietatea pe care ai putea s-o simţi din cauza lipsei unei pregătiri adecvate.

Nu e deci de mirare că Organizaţia mondială a cercetaşilor îmbrăţişează următorul moto: „Fii pregătit!". Lordul Robert Baden Powell, cel care este răspunzător de aducerea instituţiei cercetaşilor din Anglia

în America în 1910, a fost întrebat o dată: „Fii pregătit pentru ce?". „Păi", a răspuns el, „pentru orice se poate întâmpla". Motoul pe care l-au adoptat cercetaşii îşi are originea în vechiul Cod Cavaleresc:

> „**Fii întotdeauna pregătit**, cu armura pe tine, mai puţin atunci când te odihneşti noaptea. Apără-i pe cei săraci şi ajută-i pe cei care nu se pot apăra singuri. Nu fă nimic care să rănească sau să jignească pe altcineva. **Fii pregătit** să lupţi pentru apărarea ţării tale. În orice faci, încearcă să dobândeşti onoare şi renume de modestie. Nu-ţi încălca niciodată promisiunile. Apără onoarea ţării tale cu viaţa. Mai degrabă mori cu cinste, decât să trăieşti fără ruşine. Cavalerismul îţi cere să fii pregătit pentru a îndeplini cele mai umile şi mai laborioase misiuni cu bucurie şi eleganţă; şi să faci bine celorlalţi".

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Mi-am petrecut cea mai mare parte a copilăriei şi a adolescenţei printre cercetaşi. De la o vârstă fragedă, mi s-a insuflat ideea valorii calităţii de a fi pregătit pentru situaţiile neaşteptate ale vieţii. Cercetaşii m-au învăţat ce să fac dacă mă rătăcesc în sălbăticie şi trebuie să găsesc adăpost, mâncare şi o sursă de căldură. Ei m-au învăţat cum să reacţionez în situaţii neprevăzute. Înţelegând – dinainte – ce ai de făcut în asemenea circumstanţe (adică fiind pregătit psihic), îţi sporeşti cu mult şansele de a le face faţă cu succes.

În Ajunul Crăciunului, pe când eram „boboc" la colegiu, rămăsesem singur acasă, în timp ce familia mea ieşise în oraş pentru ultimele cumpărături. Bunicul meu, Baba, m-a sunat să-mi spună că fratele lui, Alfred, îşi pierduse conştiinţa. Alfred, stră-unchiul şi mentorul meu de o viaţă, avea 83 de ani şi probabil că doar leşinase. Dar când am alergat acasă la ei, l-am găsit întins pe burtă şi alb la faţă. Aş fi putut să intru în panică, dar n-am făcut-o; l-am întors cu faţa în sus, am sunat salvarea şi i-am făcut respiraţie artificială. Am făcut tot ce stătea în puterea mea ca să readuc suflarea în trupul lui, dar nu am reuşit să-l resuscitez.

Personalul de la ambulanţă a sosit imediat. După mai multe încercări, au renunţat. Unchiul meu nu a supravieţuit acelei nopţi, dar m-am resemnat cu faptul că îmi păstrasem calmul şi acţionasem într-o astfel de situaţie îngrozitoare. Chiar dacă a fost prea târziu pentru a-l mai

salva, ştiu că am făcut tot ce îmi stătea în putinţă şi că am fost gata, dispus şi apt să ajut.

Pregătirea psihică nu te va feri de eşec şi de dezamăgiri, dar îţi va pune la dispoziţie instrumentele de care ai nevoie pentru a reuşi atunci când apare ocazia. Al 16-lea preşedinte al SUA, Abraham Lincoln, a spus la un moment dat: „Voi fi pregătit şi, într-o zi, şansa mea va veni". Lincoln reprezintă probabil exemplul suprem de **stăruinţă, depăşire a piedicilor, voinţă de fier şi pregătire psihică.** Fiecare eşec suferit în viaţă – de la o candidatură timpurie pentru legislativ, la pierderea iubitei sale, Ann Rutledge, înainte ca el să fi împlinit treizeci de ani, şi până la înfrângerile din cursa pentru Camera Reprezentanţilor şi Senatul SUA – a contribuit la victoria sa în cursa pentru cea mai înaltă şi mai înnobilantă funcţie din ţară: cea de Preşedinte al Statelor Unite. Este evident că lipsa de perspectivă sau un spirit mai slab l-ar fi împiedicat pe Lincoln să atingă succesul suprem. Dar el nu s-a oprit până nu a învins; fiecare pas înapoi l-a ajutat să fie mai bine pregătit pentru următoarea aventură.

Îţi aminteşti vreun moment când erai pregătit să îţi iei partea ta... un moment când a trebuit să depăşeşti dezamăgirea unui refuz sau a unei înfrângeri, dar ai continuat să-ţi exersezi talentul, pregătindu-te pentru şansa ta... de un moment în care ai mers înainte, în ciuda unor aparente semne de înfrângere? Descrie mai jos, pe scurt, o astfel de experienţă:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Reamintindu-ţi cum ai trecut peste dezamăgirile trecutului, vei dobândi puterea să înfrunţi provocările viitorului.

Îndrăzneşte să te pregăteşti

Să te pregăteşti pentru succes este o afacere riscantă: nu există garanţii cu privire la rezultatul eforturilor tale. Singurul lucru de care poţi fi sigur, totuşi, este că, dacă nu te pregăteşti, nu vei avea succes. E deci în interesul tău să depui toate eforturile în a te pregăti pentru măreţia căreia **ştii** că îi eşti destinat.

Fii pregătit să vorbeşti

Oamenii cu bune abilităţi de comunicare sunt asemenea cometelor: lasă o urmă de lumină magnifică pe oriunde ar trece, făcând o impresie puternică şi pozitivă celor cu care intră în contact. Cunoşti oameni care au/au avut o mare capacitate de comunicare? Aceste persoane au abilitatea de a-i convinge pe ceilalţi să treacă la fapte. Pun în mişcare inimile şi minţile ascultătorilor. Ei rămân în istorie ca figuri reprezentative şi, chiar şi după dispariţia lor, se înscriu între cei nemuritori, care au avut ceva de spus şi au spus-o bine.

Cuvinte care mişcă munţii din loc. În 1987, preşedintele Ronald Reagan – cunoscut multora ca Marele Orator – l-a avertizat cu aceste cuvinte poruncitoare pe liderul sovietic, Mihail Gorbaciov: „Domnule Gorbaciov, **dărâmaţi acest zid!**". Ca rezultat al mesajului lui Reagan, Zidul Berlinului – care separase cele două Germanii de Vest şi de Est timp de trei decenii – a fost dărâmat, iar, o dată cu el, a căzut şi zidul comunismului.

În 1963, dr. Martin Luther King, Jr. a rostit în faţa unei mulţimi de suporteri şi a întregului popor american celebrul discurs „Am avut un vis...". El ne-a oferit regalul unei viziuni a egalităţii rasiale, a unei toleranţe sporite şi a libertăţii individuale. Discursul lui King nu fusese scris pe o foaie de hârtie; a izvorât din suflet, din inima lui şi a fost ecoul unui glas din adâncul fiinţei sale. Pasiunea şi devotamentul pentru cauză l-au făcut un vorbitor eficient. Mesajul transmis în acea zi era limpede precum cristalul pentru toţi cei care l-au ascultat.

Preşedintele Franklin Delano Roosevelt s-a adresat astfel unei naţiuni de şomeri disperaţi, în timpul Marii Depresiuni: „Singurul lucru de care avem a ne teme este însăşi teama". Mesajul lui a venit într-un

moment când o treime din populaţia ţării nu avea un loc de muncă, avea prea puţini bani şi speranţe pierdute. Teama era mai prezentă ca niciodată – teama de a nu fi în stare să-ţi întreţii familia şi teama de a rămâne sărac şi muritor de foame. Roosevelt a alinat sufletul îndurerat al ţării sale, oferindu-le americanilor curaj şi speranţă.

Iată doar câteva dintre avantajele pe care le vei culege din stăpânirea aptitudinilor de comunicare:

- Relaţii mai strânse cu prietenii şi asociaţii.
- O mai bună înţelegere a altora.
- O încredere în sine sporită.
- O capacitate crescută să-i convingi pe oameni de valoarea ideilor şi proiectelor.

Capacitatea de a comunica eficient este unul dintre instrumentele esenţiale de care ai nevoie pentru a stabili relaţii reuşite şi de durată cu ceilalţi, în plan personal şi profesional. Comunicarea eficientă este baza unei conduceri eficiente. Este motorul ce-ţi pune în funcţiune abilitatea de a te înţelege cu oamenii, de a întemeia alianţe, de a media neînţelegeri şi de a-ţi susţine punctele de vedere.

Fii gata să asculţi

Dintre toate laturile comunicării, cea mai eficientă – şi mai des ignorată – este capacitatea de a asculta cu atenţie. Atunci când e vorba de comunicare, majoritatea oamenilor se gândesc la vorbire, gesticulaţie sau alte forme fizice de exprimare. Ascultarea, din contră, este privită ca o experienţă pasivă. În realitate, ascultarea este una dintre cele mai active forme de comunicare... dacă este făcută cum trebuie. Când asculţi pe cineva, trebuie să-i acorzi atenţie sută la sută. Trebuie să faci efortul de a înţelege ce încearcă să-ţi spună acea persoană, să-i interpretezi limbajul trupului şi să vezi lucrurile din perspectiva celuilalt. Nu poţi face toate acestea dacă-ţi laşi mintea să hoinărească şi începi să te gândeşti la toate lucrurile pe care le ai de făcut – la sarcinile pe care ai prefera să le îndeplineşti în loc să-ţi asculţi interlocutorul.

O bună capacitate de ascultare a făcut minuni la prima mea întâlnire – o întâlnire aranjată – cu cea care avea să-mi fie soţie. M-am gândit că

o cină plăcută şi liniştită ar fi potrivită; ar fi o şansă să ne simţim relaxaţi şi să ajungem să ne cunoaştem. Şi am petrecut trei ore la masă, încercând să ne cunoaştem. Cea mai mare parte a timpului mi-am mâncat spaghetele, am privit-o în ochi şi am ascultat-o. Am rezistat impulsului de a-i povesti Treviei totul despre mine, despre realizările mele, despre speranţele şi temerile mele. Am lăsat-o însă pe ea să strălucească. Nu am rostit mai mult de câteva propoziţii toată seara. În noaptea aceea am aflat în trei ore mai multe despre viaţa ei decât ştiam despre majoritatea prietenilor mei – doar pentru că am decis să ascult. Iată deci cum am ajuns noi doi să ne înţelegem. Ea descoperise un ascultător minunat, iar eu găsisem pe cineva cu darul vorbirii. Ce pereche!

A asculta poate fi cu uşurinţă cea mai avantajoasă formă de comunicare. Marii conducători ascultă cererile oamenilor. Cei care au succes în vânzări şi marketing ascultă de nevoile clienţilor, nu doar de propria dorinţă de a face bani şi de a-şi creşte profiturile.

Fii gata să conduci

Adevăraţii conducători au calităţi deosebite, ce îi diferenţiază de cei pe care îi conduc. Conducătorii sunt capabili să articuleze o viziune, un ţel, o misiune. Mai mult, ei sunt apţi să se mobilizeze şi să-i mobilizeze pe ceilalţi pentru a acţiona şi a duce lucrurile la bun sfârşit.

Unul dintre cele mai mari complimente pe care le-am primit vreodată a venit din partea unei femei cu care colaborasem în câteva rânduri pentru coordonarea unui eveniment politic. Deşi nu o cunoscusem niciodată personal, comunicasem prin telefon, e-mailuri şi fax. Într-o zi m-a sunat să-mi spună că speră să ne putem întâlni cândva faţă în faţă – şi că, dacă s-ar întâmpla acest lucru, mi-ar strânge mâna şi mi-ar mulţumi pentru că am fost atât de eficient, de responsabil şi productiv. Mi-a spus: „Nu am mai întâlnit pe nimeni care să aibă această capacitate extraordinară de a face lucrurile să se înfăptuiască. Vă laud mereu în faţa colegilor mei". Nu mai e nevoie să spun că aprecierea ei sinceră m-a făcut fericit în acea zi!

Un alt exemplu excelent (şi mai puţin personal!) de abilităţi de conducere în acţiune este Barbara Brown, orator profesionist şi consilier în afaceri din Washington, D.C. Barbara a pus bazele propriei companii

de consultanţă şi de pregătire în afaceri în 1993, după ce avusese o carieră de succes, timp de 19 ani, în administraţia federală. În această perioadă, ea a ocupat mai multe posturi administrative în departamentul pentru formare şi resurse umane, supervizând atât membrii cu funcţii de conducere, cât şi pe angajaţii de rând.

Decizia de a deveni întreprinzător nu a fost alimentată decât de dorinţa de „a face ce ştie ea mai bine". Nu avea nimic de-a face cu lipsa de oportunităţi sau de avansare în carieră. De fapt, pe parcursul carierei sale în administraţie, Barbara fusese promovată, în medie, o dată la fiecare doi ani. Alegerea ei de a-şi întemeia propria afacere era generată de nevoia personală de a avea un mai mare control asupra propriului viitor – atât din punct de vedere financiar, cât şi profesional. Deşi ştia că avansarea continuă în actualul ei mediu de lucru era inevitabilă, dezvoltarea profesională, libertatea şi creativitatea în cadrul administraţiei federale sau chiar într-o întreprindere particulară îi erau limitate exact de mediul respectiv. În consecinţă, înfiinţarea propriei afaceri ţinea pentru Barbara de o dorinţă personală de a vedea ce poate realiza de una singură şi de a descoperi oportunităţile care există dincolo de zidurile unui mediu de lucru tipic organizat.

Înfiinţarea propriei afaceri a fost, desigur, un punct de cotitură important în viaţa sa. Dar mai important este faptul că a reprezentat cea mai bună alegere pe care o putea face în carieră. Pentru Barbara, cea mai bună alegere în carieră înseamnă că ea, şi nu o corporaţie, are cea mai mare influenţă asupra propriului destin. Un sentiment de realizare, împlinire şi satisfacţie rezultă din faptul că ea este şi cea care ia deciziile, şi beneficiarul eforturilor.

Aceasta nu înseamnă că Barbara nu a avut de înfruntat obstacole. A avut parte şi de aşa ceva. De exemplu, primul ei contract, care trebuia să dureze şase luni, s-a redus de fapt la două săptămâni de muncă. Altădată, contractul a fost reziliat deoarece noul director însărcinat cu formarea personalului nu o plăcea. După cum subliniază ea, a fi întreprinzător aduce cu sine o serie de dificultăţi specifice. Să faci faţă respingerii, să lupţi pentru a menţine un flux constant de venituri şi să încerci să câştigi credibilitate – iată doar câteva dintre ele.

Dar, o dată cu dificultăţile, vine şi plăcerea. Şi parte din plăcere reprezintă satisfacţia pe care o simţi atunci când întâmpini un obstacol

şi găseşti căile de a-l depăşi. Barbara s-a confruntat cu obstacolele bazându-se pe abilităţile ei de conducător, necesare pentru a reuşi în orice afacere. În primul rând, ea păstrează mereu în faţa ochilor imaginea a ceea ce vrea să realizeze – obiectivele sale pe termen scurt şi lung. În acest fel, ştie mereu încotro se îndreaptă. Aşa că atunci când se loveşte de un obstacol, se foloseşte de imaginea viitorului ei pentru a recăpăta energie şi a o propulsa înainte.

În al doilea rând, Barbara recunoaşte cât de important este să-ţi formezi relaţii şi să le menţii. Prin telefoane periodice, un bilet de salut sau un buletin lunar prin e-mail, îşi menţine numele în mintea a ceea ce ea numeşte „Cele trei tipuri de clienţi" : foşti, actuali şi viitori. Astfel, dacă pierde un client, are şanse mai mari de a găsi altul în loc. Au existat clienţi care au contactat-o după ce s-au aflat pe lista ei de corespondenţă timp de patru ani!

În ultimul rând, Barbara se străduieşte continuu pentru a găsi moduri de a-şi maximiza performanţele – atât în operaţiunile de afaceri, cât şi în intenţia de a-şi dezvolta abilităţile de conducere. Ea a fost mereu conştientă, de pildă, că, dacă voia să aibă succes în afaceri, trebuia să fie mereu automotivată şi în autoformare. De aceea, a devenit un consumator avid de cărţi şi casete în domeniu.

Când Barbara a intrat în afaceri, capitalul ei iniţial cuprindea ceea ce ea a numit „Cei doi M ai unui management performant" – subiecte privind motivaţia şi marketingul. Susan Jeffers, Anthony Robbins, Wayne Dyer şi Norman Vincent Peale au fost tovarăşii ei apropiaţi în anii de început. A folosit cărţile şi casetele lor ca „energizante" şi „stimulente". Al doilea depozit secret gravita în jurul marketingului. În acest caz, Jay Conrad Levinson, autorul volumelor *Guerilla Marketing*, a fost antrenorul ei. În sfârşit, Barbara s-a dedicat specializării în meseria sa; s-a întors la şcoală pentru a învăţa mai multe despre dezvoltarea abilităţilor de conducere, a citit cărţi, a participat la conferinţe şi a preluat roluri de conducere în diverse asociaţii.

Tehnicile pe care Barbara le-a folosit pentru a doborî obstacolele alcătuiesc esenţa abordării ei cu privire la dezvoltarea abilităţilor de conducere, abordare pe care o descrie în termenii Viziune, Influenţă şi Performanţă (V.I.P.). Barbara crede că, pentru a reuşi în afaceri, întreprinzătorii trebuie să ştie ce ţeluri vor să atingă, să fie capabili a-i

influenţa pe ceilalţi pentru ca ei să-i ajute să-şi împlinească acele ţeluri şi să aibă capacitatea de a-şi îmbunătăţi performanţa. Aşa a reuşit Barbara în afaceri, aşa s-a menţinut în afaceri şi aşa intenţionează să continue.

(Notă: Barbara vorbeşte despre aplicabilitatea universală şi forţa de transformare a principiului Viziunii, Influenţei şi Performanţei [V.I.P.] ca abilităţi de conducere. Cea mai recentă carte a ei se intitulează *Becoming a V.I.P. Leader: Transforming Leadership Strategies for Managers and Non-Managers* [Leader Learning, 2002]. Vizitează site-ul Barbarei la www.aboutbarbarabrown.com.)

O dată ce începi să-ţi dezvolţi abilităţile de conducere, vei putea să dobândeşti multe avantaje. Printre ele:

- Mai multe oportunităţi de a avansa în carieră;
- Un mai mare potenţial de câştig;
- Mai multe oportunităţi de a-ţi pune ideile în practică;
- Capacitatea de a-i influenţa pozitiv pe ceilalţi.

Gândeşte-te la liderii care ţi-au influenţat viaţa, scoţând la lumină tot ce e mai bun în tine, dându-ţi lecţii importante despre tine însuţi sau lărgindu-ţi într-un fel oarecare orizonturile. Eu, de exemplu, voi ţine minte mult timp lecţia pe care conducătorul grupului meu de cercetaşi mi-a dat-o când aveam 11 ani. Grupul nostru plecase într-o excursie de o zi în pădure. Ne adusesem rucsacurile, mâncare, hărţi şi busole, truse de prim ajutor, cuţite şi haine de schimb. În timpul unei pauze de masă, ne-am aşezat pe nişte bolovani, am luat prânzul şi ne-am apucat de scrijelit nişte bucăţi de lemn, relaxându-ne. Atunci, unul dintre ceilalţi cercetaşi mi-a cerut cuţitul ca să scrijelească şi el. Aşa că i l-am dat – deschis şi cu lama înspre el.

Când ne-am întors din excursie, conducătorul grupului m-a luat deoparte, m-a privit în ochi şi mi-a spus: „Îmi pare tare rău să fac aceasta, Peter, dar va trebui să-ţi iau cuţitul". Îmi pierdusem privilegiul de a purta un cuţit la mine în campinguri. Încălcasem regulile, dând incorect cuţitul unui alt băiat. Am învăţat să privesc cuţitele ca pe nişte potenţiale arme periculoase şi, în cele din urmă, mi-am recăpătat dreptul de a purta unul. Pedepsindu-mă pentru comportament, conducătorul cercetaşilor nu m-a învăţat numai o lecţie importantă, ci mi-a

arătat şi că a fi un bun conducător înseamnă să faci ceea ce e corect, indiferent de consecinţe.

Să fii plăcut de toţi sau să fii lider. Dacă vrei să te placă absolut toată lumea, ar fi bine să te gândeşti de două ori dacă vrei să devii un lider. Poziţia de conducere îţi cere să iei decizii pe care le consideri în interesul celor pe care îi conduci – chiar dacă acei oameni nu sunt de acord cu acţiunile tale. Un fost instructor de-al meu în relaţii interumane mi-a spus o dată: „O poziţie de conducere se reduce în ultimă instanţă la griji", cuvinte care mi s-au imprimat în minte. Provocarea pe care o înfrunţi ca lider este de a-ţi asculta conştiinţa şi de a face ceea ce simţi că e bine, indiferent de consecinţe. Atunci când conducătorul grupului de cercetaşi mi-a interzis dreptul de a mai purta cuţit, de exemplu, el a ştiut că acest lucru nu avea să-l facă mai iubit. Dar datoria de a face ceea ce trebuie a cântărit mai greu decât dorinţa de a fi plăcut.

Abilităţile de conducere sunt esenţiale la locul de muncă, acasă, în familie, în celelalte relaţii personale şi chiar în „conversaţiile" cu tine însuţi. Trebuie să-ţi conduci viaţa după **propriile** valori şi **propria** conştiinţă. Un ingredient ce lipseşte adesea din stilurile de conducere ale oamenilor îl constituie **compasiunea**. Compasiunea reprezintă o expresie exterioară a iubirii pe care mulţi conducători importanţi o demonstrează faţă de oamenii lor. Cei mai mulţi nu ar pronunţa în aceeaşi propoziţie cuvintele *conducere* şi *iubire*, dar cele două merg, într-adevăr, mână în mână. Iubirea autentică necesită curaj, angajare şi acţiune. Conducerea cere aceleaşi lucruri. Dr. M. Scott Peck a rezumat cel mai bine acest lucru în cartea sa, *The Road Less Traveled* (Simon şi Schuster, 1985):

„Iubirea nu înseamnă pur şi simplu să dăruieşti; înseamnă să dăruieşti judicios şi să păstrezi judicios. Înseamnă să lauzi judicios şi să critici la fel. Să discuţi judicios, să te zbaţi, să te confrunţi, să îndemni, să împingi şi să tragi, toate acestea pe lângă să alini. Înseamnă să conduci".

Indiferent de situaţia cu care te vei confrunta, vei avea nevoie de abilităţi de conducere de un tip sau altul. Luarea deciziilor, asumarea riscurilor şi valorificarea timpului sunt părţi integrante ale vieţii noastre de zi cu zi. Când vei continua să iei decizii, să rişti şi să rezolvi sarcini multiple, eficienţa ta ca lider va spori în tot ceea ce faci.

Există un conducător în fiecare dintre noi. Mai devreme sau mai târziu, se va ivi şi pentru tine şansa de a-ţi exercita abilităţile de conducere. Vei fi pregătit?

Capacitatea de a conduce înseamnă
capacitatea de a traduce o viziune în realitate.
WARREN BENNIS

Fii pregătit să slujeşti

Capacitatea de a interacţiona cu diferite tipuri de oameni este o trăsătură pe care mulţi indivizi nu şi-au dezvoltat-o în totalitate. Cei mai mulţi dintre noi nu s-au născut cu abilităţi relaţionale gata formate. Din fericire însă, ne putem dezvolta şi specializa în acest domeniu prin exerciţiu şi cu o minte deschisă.

Cum te porţi cu oamenii ostili şi aroganţi? Le explodezi în faţă sau asculţi cu calm, îţi muşti limba şi răspunzi cu maturitate şi diplomaţie? Majoritatea merg pe instinct: dacă cineva îi enervează, îi răspund cu aceeaşi monedă. Ce rezolvă însă cu acest gen de reacţie? Nimic! Nu face decât să mărească tensiunea şi să înrăutăţească lucrurile. A învăţa să faci faţă conflictelor şi ostilităţii poate fi una dintre cele mai importante activităţi de formare pe care le vei experimenta.

Pe vremea când eram portar la hotel, un domn (dacă-i pot spune astfel) mi s-a plâns odată că serviciile oferite de hotelul nostru erau jalnice, personalul, incompetent şi că şederea lui la noi fusese cea mai neplăcută experienţă hotelieră din viaţa sa. Nimic din ceea ce făceam pentru a-l ajuta nu părea să-l liniştească. De fapt, cu cât încercam să-i facem mai mult pe plac, cu atât devenea mai furios. Omul respectiv intra în categoria celor nemulţumiţi cronic. Cunoşti pe cineva care să-i semene? Nimic nu e niciodată destul de bun pentru ei. Se concentrează într-atât asupra a ce este rău în lume, încât nu izbutesc să vadă ceea ce e bun.

Să spunem doar că omul acela mi-a pus la încercare abilităţile relaţionale. În industria hotelieră, angajaţii sunt pregătiţi pentru a fi atenţi la nevoile oaspeţilor şi a le îndeplini pe cât posibil. În hotelurile de calibru, obiectivul fiecărui membru al personalului este să depăşească

aşteptările musafirilor. Noi încercaserăm acelaşi lucru, dar nu era suficient pentru a-l mulţumi pe clientul respectiv.

Cu toate acestea, în loc să mă simt ofensat de insultele lui, l-am întrebat: „Ce putem face pentru a vă servi mai bine? Este evident că nu ne-am ridicat la înălţimea aşteptărilor dumneavoastră şi îmi cer scuze pentru aceasta. Există ceva ce am putea face ca să vă simţiţi mai bine? Vă rugăm să ne spuneţi". O astfel de abordare i-a tăiat complet elanul. Nu prea avea ce replica, însă am primit scuzele sale înainte de sfârşitul şederii în hotel.

Ocazional, oamenii pe care îi întâlneşti îţi vor pune răbdarea la încercare. În nouăzeci la sută dintre situaţii, vor avea un motiv legitim pentru a se plânge. Dar, chiar dacă nu au, cel mai bine este ca cel puţin să-i asculţi şi să-i serveşti (sau măcar să încerci) cât de bine poţi.

În toate lucrurile, succesul depinde de pregătirea anterioară şi, fără o astfel de pregătire, eşecul este sigur.
CONFUCIUS

Printre cele mai convingătoare şi eroice exemple de dăruire oferite vreodată, se numără cele de la 11 septembrie 2001, când teroriştii au atacat World Trade Center din New York (dar şi Pentagonul, în Washington, D.C., precum şi avionul care s-a prăbuşit într-un final în Pensylvannia). Un exemplu dintr-o sută: Rick Rescorla, în vârstă de 62 de ani, vicepreşedinte însărcinat cu paza şi securitatea la societatea de tranzacţii bursiere Morgan Stanley. Rescorla a demonstrat în acea zi un curaj şi abilităţi de conducere rare. În mare parte datorită eforturilor sale, firma a pierdut doar şase din cei 2.700 de angajaţi aflaţi în Turnul din Sud. Deoarece el alcătuise planurile de evacuare ale clădirii în caz de urgenţă, Rescorla a avut grijă ca aproape toţi angajaţii să fie evacuaţi, pierzându-şi astfel viaţa.

Conform unui articol din *Washington Post* scris la puţin timp după tragedie, Rescorla fusese mereu „un model pentru liderii aspiranţi" datorită disponibilităţii sale de a prelua rolul de educator şi de a-i sluji pe ceilalţi. În timpul luptelor din Vietnam, era cunoscut pentru obiceiul de a cânta înaintea celor mai grele confruntări, pentru a-şi face trupele

să mai scape de tensiune. Angajaţii firmei Morgan Stanley au povestit că l-au auzit pe Rescorla cântând în timp ce-i conducea pe oameni afară din turn, în siguranţă. Atunci când turnul a căzut, el îi căuta încă pe cei rămaşi înăuntru. Nu a supravieţuit prăbuşirii clădirii. Dar a dovedit că mai există conducători nobili, gata oricând să-şi slujească semenii în momente de primejdie.

Eşti pregătit?

Mai mult decât de orice, succesul depinde de un anumit element: **calitatea de a fi pregătit**. Bebeluşii, de pildă, nu vorbesc şi nu merg până nu sunt pregătiţi să o facă. În timp ce noi, adulţii, ne-am fixat cronologic aşteptările cu privire la momentul când copiii ar trebui să înceapă a rosti cuvinte şi propoziţii, când ar trebui să facă primii paşi sau când ar trebui să folosească singuri toaleta, depinde de fapt de fiecare copil să decidă când e pregătit.

Nu poţi obliga pe cineva să reuşească până când – şi numai dacă – el sau ea este gata pentru aceasta. Adeseori, este doar o chestiune care ţine de sincronizare şi de nivelul de maturitate al persoanei respective. Gândeşte-te, de exemplu, la relaţiile sentimentale. Cei mai mulţi oameni pur şi simplu nu sunt pregătiţi să se implice într-o relaţie cu altcineva. O relaţie trainică şi de durată între doi oameni cere – de la ambele părţi – un grad mare de dăruire pentru a face împreună eforturi şi pentru a găsi soluţii când lucrurile nu merg cum trebuie. Relaţiile necesită şi răbdare, înţelegere reciprocă, responsabilitate, perseverenţă şi dragoste necondiţionată. Nu toată lumea este aptă sau pregătită emoţional pentru a-şi lua un astfel de angajament.

Cum devii atunci pregătit emoţional pentru un succes cum ar fi căsătoria? Aceasta ar fi o întrebare bună de pus celor cincizeci la sută dintre americanii căsătoriţi care ajung în cele din urmă la divorţ. Cum îţi formezi răbdarea? Devotamentul? Responsabilitatea? Cel mai bun mod de a te pregăti este să te pui în situaţii de „repetiţie". Înainte de a face pasul către căsătorie, de exemplu, poţi testa terenul întâlnindu-te cu mai mulţi oameni şi descoperind care sunt calităţile şi punctele tale slabe într-o relaţie. A-ţi da întâlniri poate fi terenul de încercare unde poţi învăţa diverse lucruri despre tine şi despre relaţiile tale cu ceilalţi.

Chiar şi durerea şi suferinţa rezultate din relaţii eşuate te pot ajuta să-ţi dezvolţi conştiinţa de sine şi să decizi care sunt „limitele" tale atunci când vine vorba de respect faţă de tine, angajament şi iubire. Ce aştepţi de la o relaţie? Ce cauţi la un partener? Ce aspecte ale personalităţii celuilalt poţi trece cu vederea? Din contră, unde tragi linia cu privire la ceea ce poţi tolera?

Îndepărtându-ne de subiectul căsătoriei şi al relaţiilor, să presupunem că ţelul tău este de a intra în politică sau de a obţine o funcţie publică. Te poţi pregăti emoţional pentru acest nou rol învăţând arta politicii. De ce este nevoie pentru a avea succes în arena politică? Ce aptitudini trebuie să-ţi formezi? Prima ar putea fi oratoria, mai ales dacă nu este punctul tău forte. Un politician trebuie să fie un vorbitor talentat. Urmează deci un curs de oratorie, pentru a te putea prezenta cât mai bine. Apoi, gândeşte-te de ce alt tip de aptitudini ai nevoie: relaţii interumane... vânzări şi marketing... strângeri de fonduri. Acumulează cunoştinţe de specialitate în fiecare din aceste domenii.

Pune-ţi următoarele tipuri de întrebări:

- Ce va trebui să schimb la mine ca să mă simt pregătit pentru a îmbrăţişa acest stil de viaţă?
- Ce persoană, care a atins deja succesul în domeniul care mă interesează pe mine, pot lua drept exemplu demn de urmat?
- Care este „esenţa" acestui ţel? Cum va fi viaţa mea dacă/când voi reuşi să-l împlinesc?
- Ce paşi pot întreprinde acum ca să „mă pregătesc" pentru realizarea acestui ţel?

Am cunoscut recent, la o întrunire Toastmasters, un domn care lucrează pentru un distins congresman din Texas. Persoana respectivă este preşedintele unui alt club Toastmasters, situat pe Capitol Hill, şi se afla în vizită la clubul nostru din sud-vestul Districtului Columbia. După ce am susţinut un discurs cu privire la unicitatea fiecăruia, noi doi am discutat o vreme despre meseriile noastre, ambele ţinând de administraţie. Omul era cam cu şase ani mai în vârstă ca mine şi s-a dovedit că aveam multe în comun. Amândoi eram conducătorii unor cluburi Toastmasters. Amândoi recunoşteam valoarea abilităţilor de a comunica eficient. Amândoi citeam cărţi scrise de autori ca Dale Carnegie, Tony

Robbins, Les Brown, Stephen Covey şi Warren Bennis. Mi-a spus că îi făcea plăcere să facă parte din personalul care lucra în Capitol Hill, dar că ceea ce îşi dorea cu adevărat era să candideze el însuşi. Aşa că l-am întrebat care era planul său pentru a atinge un astfel de ţel ambiţios.

Am fost bucuros să aflu că îşi fixase un termen limită pentru realizarea obiectivului: a spus că se vede ocupând funcţia respectivă într-un termen de cinci ani. Între timp, participa la cursuri care îi ajută pe potenţialii candidaţi politici să se pregătească pentru funcţii publice – studiind teme privind mass-media, conceperea unor „formule" reuşite, utilizarea unor tehnici eficiente în strângerea de fonduri şi obţinerea susţinerii „actorilor principali". În mod clar, noua mea cunoştinţă avea un scop precis în minte. Şi el chiar făcea paşii necesari pentru a-şi dezvolta abilităţile-cheie care să-l ajute să-şi atingă ţelul. I-am spus: „Nu am nici o îndoială că tu vei fi congresmanul de Texas în cinci ani". Cu asemenea hotărâre de neclintit şi pregătire psihică, nimic nu-i poate sta în cale!

Pregătirea pârguieşte roadele posibilităţii.
PETER COLWELL

Hrană pentru minte

Iată un exemplu excelent despre ceea ce înseamnă să fii pregătit, la locul şi la momentul potrivit. Într-o zi, pe când lucram ca asistent juridic la Ernst & Young, mă îndreptam spre slujbă gândindu-mă că va fi o zi obişnuită, tipică. Plănuisem să merg la o manifestare mai mult pentru **mâncarea gratis** de după. Prânzul s-a dovedit a fi o Întrunire Demonstrativă Toastmasters, care intenţiona să pună bazele unui nou club în cadrul companiei noastre şi să „vândă" avantajele programului potenţialilor membri. Deşi eram deja membru în alte două cluburi Toastmasters din zonă, m-am gândit să rămân la întâlnire ca să mănânc apoi pe gratis! Aşa că m-am aşezat pe ultimul scaun din ultimul rând. În curând, s-a ajuns la acea parte a întrunirii cunoscută sub denumirea de „Tabelul cu Teme", moment în care conducătorul discuţiei se ridică şi pune întrebări celor din public care, dacă sunt numiţi, trebuie să se ridice şi să susţină un discurs spontan de unu până la două minute pe

tema aleasă. Deşi mă consider un bun vorbitor, tot mai am emoţii la ideea de a vorbi pe o temă oarecare fără pregătire prealabilă.

Pe când stăteam cu capul plecat, citind o revistă, conducătorul discuţiei spune: „Domnul din fundul sălii, cel cu capul aplecat". Când am ridicat privirea, i-am văzut pe toţi fixându-mă cu privirea! „O, nu!", mi-am spus. „Cum de mi s-a întâmplat tocmai mie?" Cu inima bătând cu putere, am înaintat în faţa publicului şi am citit întrebarea care îmi era adresată: „Cum te-ai descrie într-un singur cuvânt?". Pfiuu! Puteam răspunde destul de uşor la întrebarea asta. Am privit cu încredere spre public şi am spus că cel mai potrivit cuvânt pentru a mă descrie ar fi „optimist". Apoi am subliniat mai multe motive pentru a-mi susţine autoevaluarea.

Către sfârşitul întâlnirii, organizatorii evenimentului au anunţat că se formează un nou club Toastmasters în cadrul companiei noastre. Apoi, înainte să-mi dau seama, au fost aleşi membrii conducerii, iar pe mine m-au propus preşedinte! Am acceptat cu bucurie şi am semnat actele care recunoşteau clubul nou înfiinţat. Venisem pentru **mâncare pe gratis** şi plecam cu o funcţie de conducere într-o organizaţie nou-nouţă. Nu era rău pentru o zi de muncă!

Sincronizarea a jucat un rol esenţial în ce mi s-a întâmplat în ziua respectivă. Dar, şi mai important, fusesem pregătit să răspund provocării de a pune bazele unui nou club, o aventură palpitantă şi dificilă în acelaşi timp. Dacă nu aş fi fost pregătit emoţional pentru o astfel de întreprindere – sau dacă nu mi-aş fi format bune abilităţi de conducere mai înainte –, prezenţa mea la întrunire nu ar fi însemnat nimic. Nu aş fi fost capabil să-mi asum poziţia de conducere care mi se oferea.

Nu ştii niciodată când apare şansa ta de a străluci! S-ar putea să fie foarte aproape. Poate că ţi se va revela atunci când te afli în drum spre biserică sau spre o întrunire. Fii pregătit emoţional şi dezvoltă abilităţile de comunicare şi de conducere; vei fi astfel capabil să beneficiezi de avantajele acelor oportunităţi „ascunse" care vin tiptil şi te iau prin surprindere!

Doar tata poate face aşa ceva

O prietenă şi o colaboratoare de-a mea mi-a împărtăşit o dată o experienţă foarte personală despre cum a reuşit să facă faţă pierderii tatălui ei.

Povestea lui Pam e deosebit de emoţionantă. Ne putem raporta cu toţii la sentimentul covârşitor de pierdere şi de lipsă de speranţă pe care

îl simţim la moartea unei persoane iubite. Între Pam şi tatăl ei exista o legătură extraordinară, cum nu mai văzusem niciodată între un tată şi o fiică. Exista acel „ceva deosebit" între cei doi. Puteau comunica unul cu celălalt şi îşi cunoşteau sentimentele fără a fi nevoie de cuvinte. Aşa că, atunci când tatăl ei a murit într-o noapte de Halloween, Pam a simţit un gol cum nu mai trăise niciodată. O parte integrantă a vieţii ei îi fusese răpită într-o clipă. Din fericire, Pam a fost binecuvântată cu dragoste şi înţelegere din partea soţului şi fiicei ei, ca şi din partea mamei şi fraţilor – toţi aceştia ajutând-o să treacă prin perioada dificilă care a urmat.

În dimineaţa de Crăciun, primul Crăciun fără tatăl ei, Pam stătea pe trepte, în casa ei, vorbind la telefon cu nişte rude. În timp ce discuta, fratele ei s-a dus la cutia poştală şi a luat un plic. S-a întors apoi în casă, i-a înmânat plicul lui Pam şi i-a spus: „Ai o scrisoare".

Pam s-a uitat în grabă peste plic, imaginându-şi că era o invitaţie la o lichidare a stocurilor de cărţi şi a pus-o deoparte. A privit apoi plicul din nou şi l-a deschis. O aştepta o mare surpriză de Crăciun! În plic se afla un cec de la tatăl ei – banii pe care i-i lăsase prin testament. Pam a izbucnit în lacrimi pe loc şi mi-a povestit că putea să-l simtă pe tatăl ei alături de ea, spunându-i cu blândeţe că, deşi el dispăruse, totul avea să fie bine.

Apoi, şi-a dat brusc seama de ceva: poşta nu se aduce în ziua de Crăciun. Ceilalţi membri ai familiei nu şi-au primit cecurile până după Anul Nou. Nu avea nici un sens. **Nimeni nu primeşte corespondenţă în ziua de Crăciun!** Cum putea oare explica ceea ce se întâmplase? Pentru ea era simplu: „Numai tata poate face aşa ceva".

Începând cu acea zi de neuitat, Pam a învăţat să accepte pierderea fizică a tatălui ei, ştiind că el încă are grijă de ea şi că, indiferent de obstacolele pe care le întâmpină, totul are să fie bine.

Gândeşte-te la un moment când ai suferit o pierdere. Poate că a fost moartea unei fiinţe iubite, sfârşitul unei relaţii sentimentale sau chiar plecarea copilului tău la facultate şi către maturizare. Cum ai făcut faţă pierderii? Ai fost capabil să o depăşeşti şi să-ţi continui viaţa? Dacă da, ce ţi-a dat puterea de a merge mai departe? Dacă nu, durerea este cea care te împiedică să o iei de la capăt?

Poate că te întrebi de ce este atât de important să te gândeşti la experienţele dureroase din trecut. Cum te va ajuta acest lucru? Probabil

că vrei să uiţi acele clipe îngrozitoare şi să-ţi duci viaţa mai departe. Acestea sunt întrebări foarte frecvente şi, totodată, grele. Motivul pentru care este esenţial să-ţi aminteşti cum ai făcut faţă pierderii stă în faptul că, tocmai în momentele cele mai întunecate din viaţă, învăţăm unele dintre cele mai importante lecţii. Putem apela la aceste momente pentru a ne da puterea şi pregătirea emoţională de a înfrunta noi provocări.

Niciodată să nu pierzi din vedere lecţiile pe care le-ai învăţat din eşecurile trecute. Totul se întâmplă dintr-un motiv: pentru a ne învăţa ceva despre noi înşine. Poţi folosi ceea ce înveţi ca să te pregăteşti pentru toate lecţiile noi pe care le vei mai avea de învăţat pe viitor.

Lucrurile care rănesc, acelea educă.
BENJAMIN FRANKLIN

Asumă-ţi provocarea fizică

Corpul omenesc are propriile reacţii tipice la stimulii externi. Nici unul dintre noi nu are exact aceleaşi reacţii la anumite alimente. Nici unul dintre noi nu are aceeaşi dinamică psihică ca o altă persoană. De asemenea, nici unul dintre noi nu are aceleaşi obiceiuri alimentare sau în ceea ce priveşte somnul şi exerciţiul fizic. De aceea, fiecare dintre noi trebuie să-şi respecte **propriile** nevoi fizice.

Dacă ne neglijăm eul fizic, dovedim lipsă de respect faţă de noi înşine. Norman Vincent Peale afirmă, în nemuritorul său best-seller, *The Power of Positive Thinking* (C.R. Gibson Company, 1970): „Starea noastră fizică este în foarte mare măsură determinată de starea noastră emoţională, iar viaţa emoţională este profund determinată de viaţa noastră mintală". Este prea puţin spus că gândurile şi starea fizică sunt puternic legate. Să presupunem că porţi cu tine gânduri de teamă, vinovăţie, lipsă de speranţă şi incompetenţă. Crezi că ai şanse să înmagazinezi motivaţia de care ai nevoie ca să te ţii de un program de fitness pe o perioadă îndelungată? Probabil că nu. Dacă însă îţi formezi o atitudine pozitivă de tipul „pot"... şi îţi concentrezi gândurile asupra oportunităţilor nesfârşite care te înconjoară... şi îţi reaminteşti constant

avantajele unui stil de viaţă mai sănătos, nu crezi că ai mai multe şanse să reuşeşti în a obţine o formă fizică mai bună şi un sistem cardiovascular mai puternic?

În funcţie de sportul sau de activitatea pe care o faci sau intenţionezi să o faci, cere sfaturi de la specialişti în domeniu asupra tehnicilor de antrenament potrivite şi a principiilor de acţiune; în acest fel te vei pregăti pentru succes, nu pentru dezamăgire.

Ingredientul magic – somnul

Există un ingredient magic care echivalează cu sănătatea fizică (ca să nu mai vorbim de cea mintală şi emoţională). Este una dintre puţinele necesităţi din viaţa noastră – un lucru fără de care nu putem trăi. De fapt, când nu îi dedicăm suficient timp – cum e cazul a milioane de oameni din întreaga lume –, nu suntem capabili să funcţionăm la un nivel optim; nu putem fi atât de buni pe cât am putea fi.

Acest ingredient magic (dar care adesea lipseşte) are puterea de a-ţi vindeca trupul, de a-ţi reîncărca bateriile şi de a te revitaliza. Despre ce este vorba? Despre **somn**! Cercetările Fundaţiei Naţionale pentru Somn, aşa cum sunt redate în revista *New Choices* din iunie 1998, au arătat că „în întreaga ţară, muncitorii privaţi de somn îi costă pe angajatori nu mai puţin de 18 miliarde de dolari pe an din cauza productivităţii scăzute". Studiul mai menţionează faptul că „unul din trei şoferi a raportat că a adormit la volan cel puţin o dată în anul precedent".

Aşa cum indică aceste cercetări, a dormi îndeajuns este un factor care nu contribuie doar la o stare de sănătate mai bună şi la mărirea productivităţii pe ansamblu, dar îţi poate chiar salva viaţa, la propriu.

Există momente în viaţă când avem nevoie de mai mult somn decât în mod obişnuit. Când o femeie este însărcinată, de exemplu, ea necesită, în general, mai mult timp pentru a-şi odihni trupul decât de obicei. Dacă întreprinzi un antrenament fizic dur şi consecvent, corpul tău va avea nevoie de mai mult timp pentru a-şi reface forţele şi a se realimenta cu energie; muşchii trebuie să se vindece şi să se întărească, deci un somn bun de 10-12 ore este normal. În general însă, opt ore de somn pe noapte par a fi suficiente pentru majoritatea oamenilor. Prea mult somn te face să te simţi greoi, în timp ce prea puţin (o mult mai frecventă maladie în America) te poate face să ai impresia că ziua trece foarte încet.

Un somn suficient îţi îmbunătăţeşte şi memoria pe termen scurt. Studiile au arătat că lipsa de somn cauzează uitarea şi scade capacitatea creierului tău de a funcţiona la nivel optim.

Observi legătura dintre **somn** şi condiţionarea ta pentru **succes**? Somnul este un obicei. Unii dintre noi avem obiceiuri bune: mergem la culcare devreme şi ne trezim devreme, plini de energie. Cei mai mulţi dintre noi însă cădem victime privării de somn: pierdem odihnă valoroasă lucrând peste program, până la epuizare. Aşadar, dacă vrei să dai un randament maxim în munca ta, ţine minte să le faci o favoare trupului şi minţii tale, dormind suficient în fiecare noapte.

Factorul de 5%

Când te condiţionezi pentru succes, trebuie să incluzi antrenamentul fizic (alături de pregătirea mintală şi emoţională) în viaţa ta zilnică. Dacă e adevărat că sporturile intense ca maratonul, înotul şi vâslitul ţin 95% de latura mintală, nu subestima acele 5 procente care ţin de latura fizică. Fără ele, nu vei ajunge la linia de sosire a unui maraton... nici nu vei înota ultima lungime de bazin... şi nu vei reuşi acele ultime lovituri de vâslă.

Trebuie totuşi să-i dai trupului tău suficient timp pentru a se obişnui cu condiţionarea fizică. Chiar şi atleţii de clasă mondială, care se antrenează riguros luni şi luni de zile, se trezesc uneori că au rămas fără combustibil. Bill Rodgers, atlet de renume mondial şi fost câştigător al maratonului din Boston, povesteşte despre momentul când a trebuit să se retragă din prima lui cursă. Deşi se antrenase mult şi se simţea pregătit să facă faţă cursei celei mari, a avut cârcei la mai puţin de 10 mile de sosire şi s-a văzut obligat să renunţe.

Dacă te afli abia la început şi nu te-ai antrenat riguros mult timp, vei avea de-a face cu provocări fizice şi mai imperioase. Fă tot ce poţi ca să fii pregătit pentru ele, urmând aceste patru strategii:

Fii consecvent

Probabil că cel mai important element în orice program de antrenament, la orice nivel, îl reprezintă **consecvenţa**. Alcătuirea unui plan de îmbunătăţire a formei fizice şi respectarea lui constituie cel mai bun mod de

a-ţi asigura succesul. Până ce nu îţi vei forma un program de exerciţiu zilnic sau săptămânal, nu vei vedea rezultate semnificative. Dieta de o zi pare să nu funcţioneze niciodată dintr-un motiv sau altul, iar vizita ocazională la sală nu-ţi va aduce niciodată rezultatele dorite.

Am încercat şi eu abordarea „din când în când" a antrenamentului fizic. Nu funcţionează. Aşa că angajează-te să faci exerciţii într-un ritm rezonabil, cel puţin de trei ori pe săptămână. Începe cu ceva uşor, apoi măreşte treptat durata, intensitatea şi frecvenţa antrenamentelor tale. Consecvenţa este ceea ce cauţi, consecvenţă care te va ajuta să fii într-o formă mai bună şi să te menţii astfel un timp mai îndelungat.

Fixează-ţi obiective tangibile

Doar tu poţi şti care îţi sunt limitele. Aşadar, tu trebuie să stabileşti dacă eşti într-adevăr capabil să atingi forma dorită într-un anumit interval de timp. Dacă vrei să slăbeşti 25 de kilograme în cinci zile, de exemplu, vei avea o dezamăgire majoră. 25 de kilograme în cinci luni ar fi ceva mai realist, dar chiar şi în acest interval va fi probabil o sarcină dificilă.

În orice caz, stabileşte-ţi obiective fizice tangibile, care să forţeze limitele zonei tale de confort. Dar nu le forţa până plesnesc! Pentru că atunci motivaţia ta va dispărea şi vei ajunge exact acolo de unde ai plecat sau chiar mai rău.

Impune-ţi provocări

O provocare, fie ea fizică, mintală sau emoţională, ne furnizează tuturor combustibil. De fapt, m-aş aventura să spun că noi, ca specie, tânjim după provocare. Când talentele şi abilităţile noastre sunt puse la încercare, avem şansa de a depăşi chiar propriile noastre aşteptări.

Singurul mod de a fi martor la o schimbare vizibilă în forma ta fizică este ca, din când în când, să ţinteşti către un nivel superior. Aşa că, atunci când te plimbi sau alergi, de pildă, fă eforturi pentru a mări timpul de alergare şi a micşora durata de mers. La vârsta de 62 de ani, mama mea a decis că era timpul să aibă o formă fizică excelentă. A început deci cu plimbări de 20 de minute pe zi şi a mărit treptat viteza paşilor. A evoluat apoi la un program combinat de mers şi alergat pe aparatele

de la centrul local de fitness. După doar opt luni în care şi-a impus continuu provocarea de a face câte puţin mai mult în fiecare zi, era în stare să meargă pe jos 25 de mile pe săptămână. Nivelul de energie şi vitalitatea ei crescuseră simţitor, ca rezultat al angajamentului de a-şi forţa limitele.

Cu cât obiectivele pe care ţi le fixezi cer mai mult de la tine, cu atât vei avea mai multă energie în drumul către destinaţie.

Mănâncă sănătos

Probabil că ai auzit expresia: „Eşti ceea ce mănânci, din cap până-n picioare". Deşi s-ar putea să nu te transformi într-o salată de vinete sau într-un hamburger, cel puţin o sămânţă de adevăr există în această idee. Studiile au arătat că mâncarea pe care o digeri îţi poate schimba starea de spirit, îţi afectează comportamentul şi îţi influenţează sănătatea.

Când începi aşadar programul de exerciţii, fii pregătit să-ţi ajustezi dieta pentru a răspunde nevoilor tale fizice aflate în schimbare. Dacă faci alergări pe distanţe mari, de exemplu, corpul tău va avea nevoie de mai mulţi carbohidraţi şi fibre decât de obicei.

Dacă nu-i oferi corpului ceea ce are nevoie din punct de vedere nutriţional, nu vei fi capabil să te condiţionezi îndeajuns pentru o performanţă şi un succes total.

Evită cei trei „Supra"

Mulţi oameni orientaţi spre succes au tendinţa de a deveni „supra-realizaţi"; de a exagera în tot ceea ce fac. Dacă este minunat să simţi impulsul „de a mai merge încă un kilometru", va trebui uneori să mai reduci din activităţile tale pentru a nu-ţi distruge sănătatea. Aşa că păzeşte-te de cei trei „Supra":

Supraantrenament

Se întâmplă foarte frecvent ca atât atleţii începători, cât şi cei veterani să comită un păcat de moarte cu privire la forma fizică: supra-antrenamentul. Acesta poate fi rezultatul unei atitudini pline de zel, al dorinţei

de a atinge forma perfectă peste noapte sau al unei idei uşor exagerate despre nivelul formei fizice actuale.

Mulţi antrenori de top din atletism recomandă programe de exerciţii prin care să-ţi îmbunătăţeşti **treptat** forma fizică, pas după pas. Corpul tău are nevoie de un răgaz pentru a răspunde noilor stimuli şi diverselor exerciţii. Dacă începi aşadar făcând prea mult prea repede, asta va avea aproape sigur rezultate pe care vei ajunge să le regreţi: durere fizică şi/sau răni, precum şi pierderea încrederii şi a motivaţiei.

Oricare ar fi ţelul fizic pe care îţi propui să-l atingi, regula numărul 1 este să-l transformi într-o activitate **plăcută**. Variază rutinele. Schimbă durata antrenamentelor. Mergi până la capăt într-o zi, apoi mai elimină unele exerciţii în ziua următoare. Bucură-te de procesul de a intra în formă şi de a te menţine. Dacă ţi-e groază să o faci – sau dacă o faci deoarece altcineva aşteaptă acest lucru de la tine –, probabil că te vei întoarce la vechile obiceiuri şi rutine.

Supraalimentare

Mulţi oameni se pot raporta la acest lucru. Supraalimentarea reprezintă adesea un mecanism de evadare pe care oamenii îl folosesc pentru a face faţă problemelor.

Corpul tău are nevoie doar de o anumită cantitate de grăsimi, carbohidraţi şi proteine pe parcursul unei zile. Cantitatea variază în funcţie de înălţimea ta, de greutate, de metabolism şi de orice alte condiţii de natură fizică. Dacă mănânci mai mult decât îi este necesar corpului tău, poţi avea o mulţime de probleme, variind de la indigestie şi vomă la greţuri, ameţeli şi îmbolnăviri. O simplă micşorare a porţiilor te poate ajuta să controlezi câştigul excesiv în greutate şi să-ţi creşti nivelul de energie.

Supraefort

Un alt fenomen comun în America îl constituie săptămâna de lucru de 60 până la 80 de ore. Poate că-ţi iei de lucru şi acasă. Sau poate că mergi la slujbă devreme şi pleci târziu. Deşi mulţi nu văd nimic rău în

acest tip de comportament – şi unii chiar îl promovează într-un fel –, el poate dăuna într-o varietate de moduri. Printre acestea:

- Pierzi din timpul petrecut cu familia şi prietenii – timp pe care nu-l vei mai recupera;
- Productivitatea ta scade, la fel şi energia, în timp ce stresul şi anxietatea cresc invariabil.

Evită oboseala şi arderile inutile luând o pauză din muncă şi făcându-ţi timp şi pentru alte activităţi ori interese.

Condiţionarea e totul

Dacă vrei să te pregăteşti pentru succes, condiţionează-te astfel încât să gândeşti şi să acţionezi asemenea persoanei care ai vrea să devii. Pregătirea psihică pentru momentul şansei tale te va ajuta să acţionezi atunci când acest lucru va conta cu adevărat.

După cum spune un vechi proverb asiatic, „Când elevul este pregătit, apare şi profesorul". Pentru a-ţi valorifica întregul potenţial, e necesar să înţelegi că există măreţie în interiorul tău. Oferă-ţi posibilitatea de a o aduce la suprafaţă, învăţând să comunici mai bine, să fii un mai bun conducător şi ajutor pentru ceilalţi. Şi nu uita să ai grijă de sănătatea ta fizică, dacă tot veni vorba; astfel, vei deveni capabil să răspunzi provocărilor vieţii, să te simţi împăcat cu tine şi să te ridici într-adevăr la nivelul măreţiei tale!

Idei de reţinut

- Pregăteşte-te pentru succes.
- Fii pregătit să vorbeşti şi să asculţi.
- Fii pregătit să conduci.
- Fii pregătit să serveşti.
- Asumă-ţi provocarea fizică.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CINCI

EXPECTATIVĂ

Aliniază-ţi viziunea şi valorile

„Păstrează mereu în minte obiectul sublim al viziunii tale."

MARK FISCHER

Timp de secole, oamenii au încercat să focalizeze un „telescop" asupra viitorului pentru a-şi putea vedea destinul. Profeţii au prezis calamităţi, dezastre şi mari oportunităţi. Ei au descris, în detaliu, ascensiunea şi căderea popoarelor şi a imperiilor. Eroii civilizatori au închipuit o viaţă mai bună decât a lor şi au împărtăşit această viziune cu toţi cei dispuşi să-i asculte.

Cu toţii avem puterea de a alcătui o imagine a viitorului. Nu trebuie să fii medium sau mistic, dar trebuie să examinezi ceea ce vrei să faci, unde îţi doreşti să ajungi şi când vrei să ajungi acolo. Formează-ţi deci o imagine a ta atingând măreţia pe care o meriţi!

Puterea vizualizării

Este o greşeală să subestimezi imensa putere a vizualizării. Când îţi fixezi obiective personale, te vezi în viitorul mai apropiat sau mai îndepărtat îndeplinind anumite misiuni sau punând o piatră de hotar. Alcătuirea unei imagini mintale care să te reprezinte făcând ceva ce ţi-ai propus transmite creierului tău semnalul că realizarea acelui lucru este pentru tine o **posibilitate**.

Când mă antrenam pentru primul meu maraton, aveam obiceiul de a invoca imaginea pe care mi-o făcusem cu mine trecând cu grație și fără pic de efort de diferitele etape ale cursei. După doar câteva săptămâni de antrenament – și ține cont că nu alergasem mai mult de cinci mile o dată –, îl și vizualizam pe „Pete cel Puternic" ajungând liniștit și cu relativă ușurință la Mila 20. Îmi imaginam un alergător entuziast, plin de energie și concentrare, decis să treacă linia de sosire indiferent ce s-ar întâmpla. Acel alergător entuziast, plin de energie și concentrare eram eu – dl Pete „n-am alergat niciodată mai mult de 5 mile" Colwell, dar care aveam să ating însă acea formă fizică și emoțională.

În timpul lunilor de vară, când mă antrenam, notasem afirmații de tipul: „Voi alerga 26,2 mile, și o să-mi rămână încă multă energie!" sau „Sunt puternic, încrezător și pregătit de cursă!".

Apoi a venit și ziua concursului. Pe tricoul pe care-l purtam în acea dimineață scria:

Putere
Energie
Tărie
Enduranță
Rezistă până la sfârșit!

Pe la Mila 15, o concurentă a ajuns în dreptul meu și mi-a spus: „M-am uitat la tricoul dumneavoastră ultimele opt mile! E singurul lucru care m-a susținut să alerg mai departe!". „Mă bucur că v-a ajutat!", i-am răspuns. Ea a replicat: „Eu vă mulțumesc pentru motivare!". Apoi a luat-o spre grupul de alergători din fața mea! Cum adică pentru motivare? Folosind puterea cuvintelor pentru a mă inspira pe mine, ajutasem și pe altcineva să meargă mai departe, oferindu-i acel impuls necesar de putere mentală și rezistență, suficient ca să... mă întreacă!

Am alergat mai departe, netulburat de întâmplare. Îmi aduc aminte că, la un moment dat, pe la Mila 20, îmi spuneam singur cuvintele de pe tricou. Vizualizam un alergător puternic și energic: „Putere, Energie, Tărie...". Brusc, nu-mi mai puteam aminti următorul cuvânt. Acest lucru mă deranja. Ei, hai! Care era cuvântul? Nu-l puteam vedea, doar era pe spatele tricoului. Așa că m-am uitat în urmă și am întrebat

un alt concurent: „Ce scrie pe tricoul meu?". „Ce?" „Ce scrie după Tărie? Trebuie să aflu!" A râs şi mi-a răspuns „**Enduranţă**! Mi-ar trebui şi mie aşa ceva!". Am râs amândoi.

Şi am alergat mai departe, milă după milă, până când am privit în sus şi am văzut un semn mare, roşu, pe care scria Mila 25. Pentru mine semnul reprezenta în acel moment Pământul făgăduinţei, locul unde curge lapte şi miere. Am simţit deodată cum mă străbate o explozie de adrenalină. Mă aflam atât de aproape! Am început să-mi croiesc drum printre oameni, simţindu-mă ca şi când cursa începuse într-un sfârşit şi pentru mine. Am decis să ascult sfatul antrenorului echipei mele din facultate, care ne spunea întotdeauna să eliberăm toată energia. Mi-am eliberat dintr-o dată energia într-un sprint nebun către linia de sosire. Ştiam în sfârşit ce înseamnă să cunoşti victoria personală şi gloria!

Vizualizând fiecare detaliu al maratonului, am fost în stare să-mi menţin concentrarea o dată ajuns să alerg. Când îţi poţi vedea şi pipăi obiectivele, te simţi motivat să le duci la îndeplinire.

Vizualizare pozitivă *vs* vizualizare negativă

Pe măsură ce practici vizualizarea pozitivă, vei începe să înţelegi imensa ei influenţă asupra vieţii tale. Dar mai există o faţă a medaliei, un lucru de care te vei face vinovat într-un moment sau altul: vizualizarea **negativă**, rezultat direct al unei gândiri negativiste.

Uneori s-ar putea să-ţi dai seama că eşti incapabil să faci vreun progres cu privire la ţelurile tale. Atunci e momentul să te întrebi: „Ce mă reţine oare să merg înainte către viziunea mea?". Iată cinci dintre cele mai frecvente blocaje ce intervin în calea viziunii tale:

- teama;
- îndoiala de sine;
- criticul interior negativist;
- un respect scăzut faţă de propria persoană;
- vocile contradictorii.

Teama te ţine pe loc. **Îndoiala de sine** te determină să te pui pe tine însuţi, precum şi abilităţile tale sub semnul întrebării. „**Criticul interior**"

negativist este mai mult decât dispus să-ţi spună că eşti incapabil de a acţiona; el te bântuie de fiecare dată când încerci să forţezi limitele zonei tale de confort. Un **respect scăzut faţă de sine** este în floare în societatea noastră şi în întreaga lume şi face ca eşecul să devină o profeţie sigură. **Vocile interioare contradictorii** ne vorbesc atunci când experimentăm ceva nou. De obicei, criticul preia conducerea şi... ei bine, ştii deja ce poate face „criticul interior" negativist.

Înainte să poţi face un progres semnificativ către viziunea ta, trebuie să îndepărtezi barierele care îţi stau în cale. Una câte una, trebuie să dobori şi să elimini obstacolele mintale şi emoţionale ce îţi blochează sau înceţoşează imaginea viitorului.

Pe când mă antrenam pentru primul meu maraton, auzeam în minte tot felul de voci contradictorii. Să le spunem „Criticul interior" negativist şi „Vocea speranţei". O conversaţie tipică se desfăşura cam aşa:

Vocea speranţei: „Ştiu că pot alerga 26,2 mile dacă mă dedic trup şi suflet!"

Criticul interior: „Eşti nebun, omule! Ce te face să crezi că poţi participa la un maraton? N-ai alergat niciodată mai mult de-o milă toată viaţa ta! Şi nici nu eşti cine ştie ce tip sportiv!"

Vocea speranţei: „Se poate, dar ştiu că pot face orice îmi pun în minte."

Criticul interior: „Ţi-ai pierdut de tot minţile. Eşti pe punctul să devii nebun."

Vocea speranţei: „Sunt deja nebun - înnebunit de visul meu".

Din fericire pentru mine, am decis să ascult vocea care m-a convins (pe mine şi pe „criticul meu interior") că era posibil să-mi împlinesc ţelul. Am înţeles că nu circumstanţele trebuiau să decidă cine sunt şi ce pot deveni. „Vocea speranţei" mi-a spus mereu că singurele limite reale sunt acelea pe care eu singur mi le impun.

Probabil că şi tu ţi-ai ascultat propriile voci contradictorii. Dacă nu ai făcut-o până acum, la un moment dat o vei face. Când se va întâmpla acest lucru, ascultă de „vocea speranţei", cea care te inspiră dinlăuntru. Depăşeşte-ţi „criticul interior", hrănindu-ţi continuu mintea cu gânduri pozitive - prin afirmaţii scrise şi verbale zilnice.

O cale plină de oportunităţi

Când îţi schiţezi o viziune personală, creezi anumite oportunităţi în viaţa ta, oportunităţi care n-ar fi existat dacă nu ţi-ai fi format mai întâi o imagine mintală a lor. Aşadar, atunci când îţi notezi obiectivele şi faci o listă cu punctele tale tari şi cu zonele care „necesită îmbunătăţire", urmezi o cale plină de posibilităţi. Şi când te relaxezi şi visezi cu ochii deschişi la ce ţi-ar putea oferi viitorul, urmezi o cale plină de posibilităţi. Viziunea ta îţi va conferi putere: viziunea pe care nimeni nu ţi-o poate lua.

Creează-ţi o viziune

Formarea unei viziuni personale cere o anumită îndrăzneală. Actul de a gândi vizionar presupune să vezi dincolo de circumstanţele prezente şi să fii deschis la imensele posibilităţi pe care viaţa le are de oferit. Viziunea unui nou viitor îţi permite să începi să dobori barierele mintale pe care poate le-ai construit ani de zile şi să-ţi iei în sfârşit în stăpânire propriul viitor.

Cum arată viziunea ta? Cum o simţi? Cât de reală ţi se pare? Aşază-te în faţa globului de cristal:

De astăzi într-o sută de ani, cum te vor ţine minte oamenii? Va înregistra istoria ceva semnificativ din viaţa ta?

Eşti pe patul de moarte. Ai avut o viaţă lungă. De ce realizare eşti cel mai mândru? Când ţi-ai exprimat propria părere cu adevărat şi ţi-ai asumat un risc? Care este cel mai mare regret al tău? Dacă ai mai putea înfăptui un singur lucru pentru a face lumea mai bună, care ar fi acesta? Dacă ai mai putea spune cuiva un singur lucru, care ar fi?

Ai ajuns la mijlocul carierei tale. Mergi pe pilot automat. Ce schimbări ai vrea să faci în viaţă?

Te afli abia la începutul carierei sau faci tranziţia către un domeniu cu totul nou. Ce decizii vei lua?

Când îţi vizualizezi viitorul, construieşte-ţi drumul pornind de la rezultatele dorite. Această abordare creează o legătură mintală şi emoţională între tine şi viziunea ta, fragmentând procesul într-o serie de obiective mai mici.

Revizuieşte-ţi viziunea

Uneori, viziunea asupra vieţii tale va necesita modificări. Poate că circumstanţe neprevăzute te-au determinat să-ţi revizuieşti ţelurile. Poate ai devenit incapabil din punct de vedere fizic să duci până la capăt planul iniţial. Poate ţi-ai pierdut dorinţa sau ţi-a lipsit de la bun început. Poate că urmai pur şi simplu steaua **altcuiva**! Indiferent de motiv(e), s-ar putea să-ţi dai seama că te îndrepţi în cu totul altă direcţie decât ţi-ai imaginat.

Într-o zi, pe când aveam nouă ani, mergeam pe stradă cu mama mea. Am văzut un cercetaş trecând pe lângă noi şi mama m-a întrebat dacă nu vreau să fiu şi eu cercetaş când voi fi mai creşte. Am răspuns: „Nimic în lume nu mă poate face să devin vreodată cercetaş". Pe atunci nu ştiam prea multe despre această organizaţie; credeam că e alcătuită dintr-o mână de bătăuşi, care-şi petrec tot timpul prin pădure, pe care nu fac altceva decât s-o distrugă. Nu aveam o imagine prea clară şi completă despre ce înseamnă a fi cercetaş.

Şapte ani mai târziu, am devenit cercetaş cu grad de vultur – cel mai înalt grad al organizaţiei!

Ca cercetaş, am avut posibilitatea de a călători în Coreea de Sud, la „Jamboreea Mondială a Cercetaşilor", o întrunire la care participă aproximativ 20.000 de membri din 120 de ţări. Am avut norocul de a pune bazele multor prietenii de durată la acel eveniment şi la multe altele, mari şi mici, la care am participat în perioada respectivă. Datorită implicării mele active în organizaţie, am avut parte de nenumărate ocazii de a experimenta situaţii pline de aventură şi de a deţine poziţii de conducere.

La un moment dat, m-am trezit în vârful unui munte, la o înălţime de peste 3.350 de metri, privind de sus peisajul din Colorado şi New Mexico. Făceam parte dintr-o echipă de 12 membri, reprezentând zona Noua Anglie, care explorase Ferma Philmont Scout din Cimarron, New Mexico. Aventura noastră ne adusese într-o expediţie de 10 zile şi 100 de mile, cu rucsacul în spate, pe potecile împădurite, pantele noroioase şi vârfurile majestuoase din New Mexico. Excaladarea Muntelui Baldy (Pleşuvul) a constituit o mare realizare pentru fiecare dintre noi, iar sosirea la destinaţie a fost o experienţă minunată, dar care ne-a făcut mai umili. Mergând pe marginea culmii, am observat un container metalic; era o capsulă a timpului. Când am deschis capacul, am găsit

bilete scrise pe bucăţi de hârtie de către oameni care urcaseră pe munte cu 20 sau 30 de ani mai înainte. Acei alpinişti îşi promiseseră să escaladeze din nou muntele, într-o bună zi, împreună cu fiii lor!

Părerile noastre – înşelătoare – ne pot înceţoşa viziunea, deoarece vedem lucrurile aşa cum **credem** că sunt, nu aşa cum sunt ele în realitate. Nici unul dintre momentele de încununare pe care le-am trăit printre cercetaşi n-ar fi avut loc dacă aş fi rămas la vechea mea idee, cumva ignorantă, despre ce reprezintă cercetaşii. Dacă îţi deschizi ochii către toate oportunităţile, posibilitatea de a obţine tot ce e mai bun de la viaţă va creşte. Dacă aş fi rămas marcat de ideea iniţială că a fi cercetaş nu va reprezenta niciodată o parte din viaţa mea, aş fi ratat prietenii şi experienţe ce m-au schimbat în bine şi m-au format pe mine, cel de astăzi. Ţine minte deci să fii flexibil în ceea ce priveşte viziunea asupra vieţii tale. Fii pregătit să-ţi revizuieşti planurile din când în când.

Minunata bogăţie a experienţei omeneşti şi-ar pierde din farmec dacă nu ar exista obstacole de înlăturat.
HELEN KELLER

De la Paris la Poconos

Viziunea ta poate cunoaşte modificări esenţiale, dacă îi permiţi să se desfăşoare şi să te ghideze pe măsură ce îşi schimbă culorile, formele şi direcţia. Ai încredere că viziunea proprie te va conduce în direcţia cea bună. Nu vei regreta!

Soţia mea şi cu mine ne-am petrecut mai multe luni făcându-ne planuri pentru luna de miere. După ce am luat în considerare mai multe destinaţii romantice, ne-am oprit la ideea unei excursii de două săptămâni la Paris. Ne vedeam plimbându-ne pe lângă Turnul Eiffel şi Arcul de Triumf, pătrunşi de imaginile şi sunetele celei mai romantice capitale din lume.

Dar, cu doar câteva luni înainte de căsătorie, am avut de înfruntat o dilemă: camerele de hotel în Paris erau greu accesibile, iar fondurile noastre, limitate. Am ajuns aşadar la concluzia greu de acceptat că, până la urmă, Parisul nu se potrivea deloc cu planurile noastre.

Renunţarea la Paris a fost o adevărată suferinţă, dar ne-a deschis şi noi posibilităţi. Până la urmă ne-am petrecut luna de miere în Capitala Iubirii din Pennsylvania – Poconos. La o distanţă bună de Paris, dar la fel de romantică.

Când devii prea rigid în legătură cu viziunea ta, s-ar putea să ratezi oportunităţi neprevăzute – oportunităţi care s-ar putea dovedi chiar mai memorabile şi aducătoare de mai mari satisfacţii decât cele iniţiale.

Preţuieşte-ţi viziunea

Când faci paşii concreţi, pozitivi, în direcţia unei viziuni a vieţii tale, trebuie să începi prin a realiza că aceasta este viziunea ta şi trebuie să o preţuieşti. De obicei, în viaţă acordăm prioritate lucrurilor pe care le considerăm dragi inimii noastre. Mândreşte-te aşadar cu progresele treptate pe care le faci către viziunea ta. Priveşte-o ca pe capodopera proprie, aflată pe cale de a se naşte!

Am susţinut cândva un discurs în cadrul Toastmasters intitulat: „Ţine-te strâns de visele tale". Era vorba despre un tânăr care aproape îşi pierduse perspectiva asupra propriilor vise. Persoana respectivă s-a născut şi a crescut într-o familie iubitoare, care l-a susţinut. A crescut într-un mediu motivant, unde a învăţat că orice este posibil – cerul e limita. Pe când era copil, avea speranţe şi aspiraţii măreţe. Voia să devină preşedinte al Statelor Unite sau ambasador într-o altă ţară. În mintea lui nu exista nici o limită pentru ce putea să facă sau să realizeze.

Tânărul a mers la liceu pentru a studia filologia clasică. Acolo s-a îndrăgostit de comunicare, discurs şi schimbul de idei. A studiat mai departe la o universitate prestigioasă. Părea că se află pe drumul cel bun pentru realizarea ţelurilor şi viselor sale... până când ceva s-a întâmplat: s-a încurcat într-o relaţie cu o femeie de o personalitate negativă şi dominatoare. Atunci când îi împărtăşea ţelurile şi visele lui, ea obişnuia să-i spună: „Ce te face să crezi că le poţi realiza? Nu ai bani. Nu ai relaţii. Eşti doar un mare visător. Nu există substanţă în ţelurile tale!". Cu astfel de prieteni, cine mai are nevoie de duşmani?

Relaţia a continuat, plină de mânie şi frustrare, într-o spirală decendentă, mergând până la capăt – cel mai prost moment din viaţa sa. Apoi, într-o

zi, norocul i s-a schimbat când, intrând într-o librărie, a dat peste o carte intitulată *Live Your Dreams*. Cele trei scurte cuvinte au avut imediat rezonanţă în mintea lui. Lucrând în schimbul de noapte ca încasator de taxe la barieră, a petrecut multe nopţi friguroase şi cu vânt puternic citind cuvintele pline de inspiraţie şi speranţă ale cărţii.

La şase luni de la lectură, şi-a adunat curajul de a pune capăt unei relaţii care nu era nici sănătoasă, nici iubitoare.

Persoana despre care vorbeam, am spus într-un final ascultătorilor, eram eu. Oamenii din mulţime nu mai ascultau în acel moment o poveste despre un personaj necunoscut şi îndepărtat; ascultau, în schimb, o relatare extrem de personală, împărtăşită de subiectul acelor experienţe.

Mesajul principal al discursului meu: Îmbrăţişează-ţi visele... preţuieşte-le... ţine-te bine de visele tale!

Apără-ţi viziunea

La un punct anume în călătoria ta spre succes s-ar putea să-ţi afli visurile sub asediu. S-ar putea să întâlneşti oameni care se comportă ca şi cum singurul lor scop în viaţă ar fi să-ţi destrame visele. Ei vor încerca să-ţi nege eforturile şi te vor secătui adesea de timp şi energie. Pot fi proprii prieteni sau membrii familiei – oameni despre care credeai că te vor încuraja la fiecare pas. Poate fi un adevărat şoc să afli că, în realitate, oamenii despre care se presupune că-ţi vor binele nu-ţi susţin visele; în schimb, îţi ridiculizează ideile şi îşi bat joc de tine.

În general, ceilalţi se vor purta astfel deoarece simt gelozie, nesiguranţă sau au resentimente în ceea ce te priveşte. Aşa că, dacă ţii cu adevărat la visul tău, atunci trebuie să iei poziţie şi să-l aperi când ceilalţi îl atacă. Gândeşte-te cum ai reacţiona dacă cineva ţi-ar ataca copiii sau pe altcineva drag ţie. Nu i-ai proteja pe cei pe care îi iubeşti? Protejează-ţi visul, cu orice preţ, de răceala şi amărăciunea oamenilor invidioşi şi plini de ură. Decide să faci în aşa fel încât visul tău să capete formă, orice-ar fi! Trebuie să înţelegi că propriile visuri sunt mai importante decât vederile limitate ale celor din jurul tău – cei care nu pot vedea dincolo de realitatea stării lor prezente şi care sunt incapabili să-şi modeleze o viziune a viitorului. **Nu pune limite viselor tale!**

Când decizi să-ţi aperi visele şi începi să faci ceva pentru a-ţi transforma viziunea în realitate, iei hotărârea să nu laşi pe nimeni şi nimic să te împiedice a-ţi exercita întregul potenţial.

Împlineşte-ţi viziunea

Ultima etapă în împlinirea viziunii tale poate dura zile, săptămâni sau chiar ani, în funcţie de natura ţelului tău şi de termenul limită pentru realizarea lui. Uneori, oamenii nu ajung să vadă rezultatele viziunii lor cât sunt încă în viaţă. Dar aceasta nu ar trebui să te oprească pe tine sau pe ei de la a face primii paşi către împlinirea unui vis.

În discursul inaugural către poporul american din ianuarie 1961, preşedintele John F. Kennedy a afirmat cu tărie viziunea asupra păcii mondiale şi a sfârşitului comunismului. El a declarat Americii:

„Toate acestea nu se vor încheia în 100 de zile. Nu se vor încheia nici în 1.000 de zile, nici cât va dura această administraţie, poate nici cât trăim pe această planetă. Să începem dar".

Dr. Martin Luther King, Jr. avea viziunea unei ţări în care oamenii să coexiste în pace, indiferent de origine rasială sau etnică. În august 1963, el a susţinut cunoscutul şi înălţătorul discurs „Am avut un vis" pentru mii de ascultători aflaţi pe treptele clădirii Lincoln Memorial din Washington, D.C. Cuvintele sale erau necruţătoare; pasiunea, de neînfrânt. Discursul său imagina o zi când fiinţele umane se vor judeca unele pe celelalte „nu după culoarea pielii, ci după conţinutul caracterului". S-a materializat oare viziunea lui King? S-ar putea argumenta că societatea noastră a făcut un progres imens către îmbunătăţirea relaţiilor interrasiale în Statele Unite şi în lume. Mai avem însă atât de multe de făcut. King doar **a început** să urmeze o viziune, stabilind ritmul pentru ceilalţi în anii şi deceniile următoare.

Devino propriul tău „oracol"

Cunoşti persoane care se bazează întotdeauna pe alţii pentru a le fi „oracol"? Ei îşi revarsă povestea vieţii asupra unor oameni pe care abia îi cunosc, apoi le permit (sau chiar le cer) acestora să le creeze un viitor în locul lor. În loc să-şi asume responsabilitatea pentru propria viaţă şi

situaţie prezentă, ei aleg soluţia cea mai uşoară şi lasă ca soarta să le fie hotărâtă de alţii.

Când dai altora puterea de a-ţi conduce viaţa şi de a-ţi dicta viitorul, te pui într-o poziţie dificilă. Îţi vei pierde respectul de sine, precum şi capacitatea de a lua singur decizii şi de a-ţi îmbunătăţi calitatea vieţii. Devii incapabil să-ţi stabileşti priorităţile în viaţă, deoarece altcineva face acest lucru pentru tine.

Viziunea reprezintă planul tău pentru succes. Multe astfel de planuri au fost aruncate la gunoi sau puse la păstrare. Ce va face dar ca al tău să funcţioneze? Răspunsul: o viziune convingătoare pe care ai construit-o pentru tine, o viziune atât de puternică, de plină de culoare, de curajoasă şi de minunată, încât abia aştepţi să treci la acţiune. Cu cât mai personală este viziunea ta, cu atât vei fi mai atras de ea şi mai motivat să o transformi în realitate.

Am fost chemat o dată să fiu „expert în memorie", pe când conduceam o echipă în cadrul unui popular curs de comunicare. Tehnica pe care o învăţasem şi care mă făcea „expert în memorie" consta în asocierea unor imagini mintale vii cu ceea ce încercam eu să-mi amintesc. Cei mai mulţi cred că, atunci când trebuie să rechemi în minte mai multe detalii, îţi va fi mai greu să-ţi aminteşti ceva. Dar, în realitate, este exact invers: mintea ta are o mai mare capacitate de a rememora lucruri pline de detalii, de culoare, de lucruri secundare şi exagerări. Deci, cu cât e mai viu visul tău şi cu cât mai plină de culoare viziunea, cu atât mai mare este şansa de a reuşi să le pui în practică.

Clarifică-ţi viziunea

Eleanor Roosevelt va fi mereu ţinută minte de istorie pentru celebra frază: „Viitorul aparţine celor care cred în frumuseţea visurilor lor". Când crezi în frumuseţea şi magia visului tău, viitorul va aştepta să-l câştigi. Viaţa îţi va face într-adevăr loc, permiţându-ţi să demonstrezi tuturor propria măreţie şi să laşi în urmă o lume mai bună decât ai găsit.

Cu cât viziunea ta este mai clară şi cu cât o poţi traduce mai clar pentru oamenii din jur, cu atât ai şanse mai mari de a-ţi transforma viziunea în realitate. Viaţa face întotdeauna loc oamenilor care îşi imprimă clar viziunea în minte şi acţionează pentru a o urma.

Viziunea ta : clară sau tulbure ?

Următoarele exemple ilustrează o viziune **clară** opusă unei viziuni **tulburi**. Vezi dacă poţi să-ţi dai seama care e una şi care, cealaltă :

Exemplul A

În cinci ani, **mă văd** dezvoltându-mi propria afacere de consultanţă în publicitate. După ce voi obţine masterul în economie şi administrarea afacerilor, în termen de trei ani, îmi **voi alcătui** un plan de afaceri pentru a-mi pune societatea pe picioare şi în stare de funcţionare. **Voi căuta** sfaturile unor profesionişti de marcă în acest domeniu pentru a-mi transforma viziunea în realitate. Pe baza cunoştinţelor şi priceperii acumulate în ultimii opt ani în domeniul publicităţii, **voi crea** proiecte comune cu alte companii de consultanţă şi marketing. **Voi apărea** la emisiuni de radio şi televiziune, pentru a arăta de ce compania mea de consultanţă este unică faţă de celelalte de acelaşi fel. După doar cinci ani în acest domeniu, **mă aştept** să câştig primul meu milion de dolari.

Exemplul B

Sper să-mi deschid propria afacere de consultanţă cândva. Vreau să ajung bogat într-o zi !

Observi vreo diferenţă între primul şi al doilea exemplu ? Prima persoană şi-a schiţat cu claritate viziunea de a-şi atinge anumite obiective – o viziune care include detalii specifice şi limite de timp. A folosit expresii cum ar fi „mă văd", „voi căuta", „voi crea", „voi apărea", „mă aştept". Toate aceste expresii exprimă încrederea şi capacitatea. Trebuie să te aştepţi să-ţi realizezi obiectivele, nu să te întrebi dacă se vor transforma oare în realitate când planetele şi corpurile cereşti se vor alinia favorabil !

Acolo unde nu există viziune, oamenii pier.
PROVERBE 29 : 18

Poate că a doua persoană are intenţii bune. Mulţi au într-adevăr. Dar drumul către frustrare e pavat cu intenţii bune! Cine crezi că e mai probabil să pună pe picioare şi să conducă o afacere? Cel care cunoaşte cu exactitate ce paşi are de făcut către ţelul său şi când; sau cel care are doar o noţiune vagă despre ce şi când vrea să realizeze?

De fiecare dată când vizualizăm un obiectiv, interiorizăm potenţialele rezultate. Gândurile generează o imagine mentală a ceea ce am vrea să se întâmple. Dacă vom continua să ne concentrăm asupra viziunii, ea va deveni o imagine fixă pentru ochii minţii noastre, până când vom acţiona în sfârşit pentru a obţine rezultatele pe care le dorim. Pe parcurs însă trebuie să luăm decizii ce vor influenţa – în bine sau în rău – rezultatul. Aşadar, dacă rezultatul nu-ţi place, aruncă-l la coş şi încearcă altceva. Apoi reevaluează-ţi ţelurile. Nu este niciodată prea târziu să schimbi direcţia de mers.

Valorile tale servesc de ancoră viziunii.
PETER COLWELL

Aliniază-ţi viziunea şi valorile

Cel mai important instrument de care dispui în viaţă este setul tău de valori. Valorile individuale reprezintă calităţile sau ideile care ne ajută să modelăm rezultatele vieţii noastre. Iată câteva dintre valorile pe care oamenii le împărtăşesc de obicei: iubirea, prietenia, onestitatea, devotamentul, libertatea, intimitatea, loialitatea, valorile cetăţeneşti, altruismul şi libertatea expresiei.

Familiile, conducătorii noştri şi organizaţiile din care facem parte ne inculcă valori încă de la o vârstă fragedă. Ascultarea, de pildă, este o valoare la înălţimea căreia majoritatea copiilor trebuie să se ridice: „Ascultă-i pe mama şi pe tatăl tău"; „Ascultă-ţi profesorul"; „Fă cum spun eu, nu cum fac eu"; „Spală-te pe mâini"; „Fă-ţi temele".

O altă valoare comună tuturor oamenilor este dreptatea. Dreptatea nu constituie doar o valoare personală, ci şi una naţională. S.U.A. situează dreptatea şi justiţia în capul listei de valori. Este uşor să

descoperi injustiţia în jurul tău şi există multe lucruri care trebuie smulse din rădăcini în comunitatea şi în ţara ta. De fapt, valoarea libertăţii de exprimare poate fi aici extrem de folositoare.

Ce preţuieşti cel mai mult în relaţiile cu ceilalţi – în relaţiile de afaceri şi în cele profesionale, în viaţa personală şi spirituală? Gândeşte-te la „Topul celor 10 valori personale". Notează-le apoi mai jos, împreună cu motivul importanţei fiecăreia:

CE PREŢUIESC CEL MAI MULT	*MOTIVUL*
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Există trei reguli de reţinut când vine vorba de valori personale şi de viziunea ta:

- Cunoaşte-ţi propriile valori;
- Înscrie-ţi viziunea în contextul valorilor tale;
- Nu inversa niciodată această ordine.

Valorile tale servesc drept ancoră viziunii. Valorile te menţin cu picioarele pe pământ atunci când te abaţi şi te îndepărtezi de la drumul tău. Dacă urmezi o viziune a viitorului tău fără a ţine cont de valorile personale, poţi ajunge foarte uşor să fii neîmplinit şi dezamăgit. S-ar putea să te trezeşti spunându-ţi (aşa cum fac prea mulţi oameni): „Am slujba pe care mi-am dorit-o întotdeauna. Am confort financiar. Atunci de ce mă simt gol pe dinăuntru?".

Asigură-te că valorile şi viziunea ta sunt compatibile. Stabileşte-le compatibilitatea înainte de a-ţi urma viziunea. Procedând astfel, vei putea fi sigur că viziunea pe care o ai ţi se potriveşte şi că te va face să te simţi împlinit.

Am ajuns la momentul adevărului. În trei propoziţii, descrie-ţi viziunea asupra propriei vieţi în detalii vii. Ar trebui să incluzi aici locul unde îţi doreşti să locuieşti, ce meserie vrei să ai, ce doreşti să faci în timpul liber şi cum ai vrea să se prezinte relaţiile tale:

Acum întreabă-te: „Este această viziune compatibilă cu valorile personale pe care le-am înscris în «Topul celor 10 valori»? Va aduce împlinirea acestei viziuni armonie în viaţa mea? Sau va fi o sursă de conflicte? Ori mi se va părea trivială?".

Ce caut eu aici?

Te-ai trezit vreodată că te întrebi cu voce tare: „Ce caut eu aici? Cum am ajuns într-un astfel de loc? Cineva trebuie să-mi fi jucat o farsă foarte răutăcioasă. Ce-am făcut să merit a fi tratat astfel de către şeful/prietenul/partenerul meu?".

Probabil că îţi aduci aminte de două sau trei momente în viaţă când ai simţit că lucrurile sunt iremediabile – iremediabil pe care ai refuzat sau ai ignorat să-l recunoşti mult timp. Apoi, într-o zi, ţi-ai dat seama: nu trăiai viaţa pe care ţi-o doriseşi dintotdeauna. Nu-ţi utilizai la maximum timpul şi talentele. În schimb, pierdeai timp şi energie preţioase făcând ceva ce nu-ţi aducea împlinire!

În astfel de momente, se întâmplă să ne dăm seama (într-un final) că legătura dintre viziunea şi valorile noastre s-a rupt. Începi să realizezi că a venit timpul să-ţi acordezi instrumentele, ceea ce implică o reliniere. Dacă valorile şi viziunea ta se potrivesc, eşti în formă. Dar dacă se află în conflict, va trebui să-ţi regândeşti viziunea, pentru a o face să

coincidă mai bine cu credinţele şi valorile tale. Doar atunci vei fi capabil să-ţi transformi viziunea într-o realitate minunată!

Idei de reţinut

- Creează-ţi o viziune.
- Revizuieşte-ţi viziunea.
- Preţuieşte-ţi viziunea.
- Apără-ţi viziunea.
- Împlineşte-ţi viziunea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ŞASE

SAVURARE

Bucură-te de călătorie şi de sosirea la destinaţie

„Fiecare are nevoie de momentul său de strălucire, când poate să ridice braţele în semn de victorie, ştiind că în acea zi, în acel moment, a fost cel mai bun."

H. JACKSON BROWN, JR.

O serie întreagă de evenimente se poate concretiza într-un moment magic, pe care îl aşteptai de mult, clipa când ceilalţi îţi apreciază în sfârşit eforturile şi când reflectoarele se opresc deodată asupra ta. Pregătirea şi munca grea, vizualizarea neîncetată a unui rezultat pozitiv, îndrăzneala şi pasiunea ta au adus la lumină mari realizări...

Ţi-ai împlinit visul! Ţi-ai atins ţelul!

Ai tot dreptul să te bucuri de acest moment şi să-l preţuieşti. Poate că tocmai ai trecut linia de sosire a unei curse. Poate că tocmai ai urcat pe scenă, pentru a obţine diploma pentru care ai muncit zi şi noapte. Poate că tocmai ţi-ai cumpărat prima casă sau ai dat naştere unui copil. Poate ai câştigat lupta cu cancerul. Oricare ar fi realizarea ta, **savureaz-o**! Meriţi să îţi savurezi împlinirea deosebită şi să te îmbeţi cu laudele şi admiraţia celorlalţi (dintre care unii poate te-au ajutat în drumul tău).

Momentul împlinirii reprezintă punctul de convergenţă al **aşteptărilor** şi al **realităţii** privitoare la situaţia ta. De multe ori realizarea va depăşi cu mult speranţele iniţiale. Acest fenomen este numit de obicei „depăşirea celor mai nebuneşti vise". Alteori însă, realitatea nu se va ridica la nivelul aşteptărilor şi/sau vei fi dezamăgit de succesul pe care îl trăieşti. S-ar putea să-ţi spui: „Asta e tot? Credeam că viaţa mea va fi cu totul alta".

Fiecare aspiraţie pe care o împlineşti în viaţă îşi va găsi încoronarea atunci când ţelurile, visurile, speranţele şi aşteptările tale se vor întâlni, dându-ţi un sentiment de întregire şi de împlinire şi făcând ca totul să fi meritat. Uneori însă, s-ar putea să nu te simţi atât de entuziasmat de succesul tău pe cât ai fi crezut. De aceea este atât de important să înveţi cum să te menţii cu picioarele pe pământ şi să ai răbdare cu tine însuţi. Să vorbim deci despre cum să (şi cum să nu) îţi savurezi succesul şi de ce este important să faci acest lucru.

Mulţumeşte „echipei care te susţine"

Succesul pe care îl trăieşti este meritat şi reprezintă rezultatul dăruirii, viziunii, creativităţii, iniţiativei şi al dorinţei tale. Totuşi, rareori reuşeşte cineva să realizeze ceva măreţ fără ajutorul, susţinerea şi încurajarea altor oameni – „echipa care te susţine".

Fiecare actor principal trebuie să fie înconjurat de o echipă de calitate, care să-l susţină, pentru a avea succes. Fiecare mare atlet trebuie să joace alături de colegi plini de dăruire şi cu spirit de echipă, pentru a câştiga campionatele. Gândeşte-te, de exemplu, la Larry Bird, fost Cel Mai Bun Jucător şi All-Star pentru Boston Celtics. De-a lungul celor 11 sezoane la Celtics, Bird a făcut parte din trei echipe participante la campionat. Dacă e adevărat că a ridicat uneori de unul singur moralul colegilor de echipă, el a avut totuşi norocul de a fi înconjurat de un număr de jucători talentaţi. **Lipsa de egoism** şi **munca în echipă** au devenit însemnul tradiţiei Boston Celtics. De aceea, pentru fiecare realizare din carieră, Bird a mulţumit întotdeauna antrenorilor şi coechipierilor săi, care l-au ajutat cu toţii să aibă atât de mult succes.

Gândeşte-te la oamenii din viaţa ta care au avut un rol în realizarea ţelurilor şi care au contribuit cu adevărat la formarea ta, aşa cum eşti astăzi: părinţi, prieteni, profesori, oratori motivaţionali, colegi, studenţi,

vecini, membri ai familiei, sportivi model sau oameni practic necunoscuţi. Acum, alcătuieşte o listă cu 10 oameni care au avut o influenţă în modelarea valorilor tale, care te-au încurajat atunci când aveai inima grea sau te-au susţinut în momentele dificile:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Când atingi succesul, pe care într-adevăr îl meriţi pe deplin, nu uita să-ţi arăţi recunoştinţa sinceră faţă de cei care au contribuit la fructificarea eforturilor tale. Şi ei vor să savureze împlinirile tale. La fel de important, ei merită să-şi sărbătorească **propriul** rol jucat în transformarea viselor tale în realitate.

Savurează momentele neaşteptate

La Jocurile Olimpice de Iarnă 2002 de la Salt Lake City, Sarah Hughes a surprins câştigând medalia de aur în proba foarte populară – şi foarte disputată – de patinaj artistic. Hughes, o elevă de liceu de 16 ani din Great Neck, New York (o suburbie din Long Island), s-a trezit brusc sub lumina reflectoarelor atunci când o serie de paşi greşiţi ai concurentelor nu numai că au plasat-o în competiţia pentru medalia olimpică, ci au lansat-o pe primul loc în momentul în care arbitrii au însumat punctajele.

Închipuindu-şi că nu are nici o şansă să câştige o medalie, Hughes a patinat punând tot sufletul, uimind mulţimea şi telespectatorii din întreaga lume cu şapte sărituri triple în exerciţiul ei. După o astfel de execuţie, publicul a ovaţionat-o în picioare timp îndelungat.

Copleşită de reacţia pozitivă a publicului la exerciţiul ei practic fără nici o greşeală, Hughes s-a îndreptat spre ieşirea din ring pentru a aştepta notele. Dar antrenorul ei a împins-o încet înapoi pe gheaţă şi i-a strigat: „Savurează momentul, Sarah!". Hughes s-a putut bucura de aplauzele fanilor şi, la puţin timp după aceea, a avut şansa de a savura şi o victorie neaşteptată!

Aşteptări de categorie grea

Iată o amintire din viaţa mea...

Eram în primul an la Universitatea Georgetown din Washington, D.C. Pe când eram copil, visasem întotdeauna să merg la o şcoală din Ivy League. Până la urmă, am ajuns la Georgetown, o universitate de acelaşi nivel cu multe instituţii din Ivy League.

Ca student în primul an, m-am înscris printre începătorii în echipajul de canotaj, categoria grea. Considerasem întotdeauna că ar fi plăcut să vâsleşti pe un râu, să devii parte dintr-o echipă şi să te bucuri de liniştea vâslitului dimineaţa devreme. Ei bine, am avut parte de multe antrenamente dimineaţa devreme, unele liniştite, altele nu chiar atât de liniştite! În timpul sezonului de toamnă, am muncit din greu pentru a ajunge în cea mai bună o formă, sperând să mă calific pentru a doua barcă, care urma să concureze la cursa „Belly of the Carnegie" în Princeton, New Jersey. M-am antrenat la ergometre (simulatoare de vâslit), am ridicat greutăţi în mod regulat, am alergat pe scări şi pe dealuri şi mi-am supavegheat dieta. Pe scurt, am făcut tot posibilul ca să mă pregătesc pentu a vâsli bine în cursă.

Într-o dimineaţă, cu o săptămână înainte de concurs, echipajul s-a adunat în jurul hangarului cu bărci pentru ca antrenorul să citească lista celor selectaţi. A strigat numele de familie ale celor care urmau să participe la cursă. Numele „Colwell" nu a fost menţionat.

După câteva zile de deprimare, m-am hotărât să privesc partea bună a lucrurilor: cel puţin ajunsesem în cea mai bună formă din viaţa mea până în acel moment. Şi deveneam din ce în ce mai bun ca vâslaş, ţinând cont că eram începător în acest sport. Aşa că, în cele din urmă, m-am decis să însoţesc echipa la Princeton, pentru a-i încuraja împotriva celor din Ivy League, care erau concurenţi greu de învins. Am luat autobuzul într-o dimineaţă de noiembrie cu aer rece şi înviorător şi am instalat bărcile şi vâslele. Am dat mâna cu cei din echipă, urându-le noroc.

Între timp, propriul meu noroc era pe cale să se schimbe. Cam cu 20 de minute înainte de startul cursei, antrenorul mi-a aruncat un tricou cu mânecă şi mi-a strigat: „Pete, vâsleşti pentru Columbia!". Ce?! Am auzit bine? În ultimul minut, unuia dintre canotorii de categorie uşoară de la Universitatea Columbia i se făcuse foarte rău şi trebuise să renunţe.

Iată-mă aşadar aruncând pe mine tricoul albastru-închis al Universităţii Columbia şi îndreptându-mă spre o barcă cu şapte canotori şi un cârmaci pe care nu-i mai văzusem niciodată. Secretul canotajului de succes este să-ţi cunoşti coechipierii, să înveţi să vâsleşti în sincronizare cu ei pentru a dezvolta un ritm unitar. Acest proces se desfăşoară, de obicei, pe parcursul mai multor săptămâni sau luni. Trebuia să încerc să fac totul în câteva minute! În plus, eu eram un canotor de categorie grea şi trebuia să vâslesc alături de canotori de categorie uşoară, ale căror lovituri erau mai scurte şi mai rapide decât ale mele.

Pe când ne făceam încălzirea de-a lungul râului, nu puteam gândi decât atât: „Trebuie să fac cursa vieţii mele, altfel oamenii aceştia vor crede că trişez". Să mai vorbeşti de presiune! Am ajuns curând la linia de start. Ţineam strâns de vâslă... şi am început să trag ca un nebun. Am câştigat rapid avans faţă de toate bărcile, întâi cu jumătate de lungime de barcă, apoi cu o lungime întreagă. Îmi spuneam fără încetare: „Să nu-ţi înţepeneşti vâsla". Mă concentram asupra fiecărei lovituri. Când treceam pe sub podul care anunţa ultimii 100 de metri ai cursei, cârmaciul a strigat către mine: „Haide, numărul trei, trage!". Am trecut de pod şi am încheiat cursa cu un avans considerabil faţă de coechipierii mei de la Georgetown. Când bărcile s-au oprit, m-am uitat înspre ei şi am zâmbit.

Ce zi se dovedise a fi! Venisem să susţin echipa, dar ajunsesem, în schimb, să vâslesc pentru un echipaj din Ivy League, care sfârşise prin a-l învinge pe al meu. În cele câteva săptămâni care au urmat, am retrăit întreaga zi în minte – în special cursa în sine –, vizualizând cum mă simţeam vâslind în ritm cu restul „noii mele echipe". Şi am muncit în continuare mai mult ca niciodată pentru a-mi spori forţa şi rezistenţa. Eforturile mele au meritat: în câteva luni, avansasem la barca a doua!

Nu lăsa succesul să ţi se urce la cap

Unchiul meu Alfred mi-a dat odată un sfat înţelept, pe care îl ascult şi în ziua de azi: „Ţine minte să te menţii mereu pe linia de plutire". Pe atunci, el se referea la pasiunea pe care o făcusem pentru o fată pe care o cunoscusem într-o tabără de vară. Dacă vorbele lui mi-au fost în acel moment de ajutor în încercarea de a face faţă emoţiilor, la cei 12 ani ai mei, ele s-au dovedit a-mi fi de ajutor şi mai târziu, pentru a-mi conferi

un aer de nonşalanţă cu privire la evenimentele din viaţa mea. Aceasta nu înseamnă că nu mă bucur de victoriile mele personale şi profesionale; dimpotrivă! Dar, cu timpul, am învăţat să distribui încărcătura de succese şi împliniri fără a dezechilibra vasul, să sărbătoresc fără să mi se urce la cap şi fără să-mi uit rădăcinile, valorile şi adevăratele surse de inspiraţie: familia, prietenii şi Creatorul.

Mai înseamnă şi că am învăţat să distribui eşecurile şi piedicile pentru a nu răsturna... corabia. Nu permit unor înfrângeri temporare sau încercări ratate să mă ţină mult la pământ. Mă străduiesc, în schimb, să fiu moderat în acţiune şi gândire, pentru a mă menţine pe acea, mereu atât de importantă, „linie de plutire".

Când m-am înscris la facultate, prima mea alegere a fost Universitatea Harvard, instituţie foarte renumită. Simţeam că merit să fiu admis la Harvard datorită faptului că eram foarte bun la învăţătură, mă dedicasem activităţilor în folosul comunităţii şi mai aveam şi alte talente. Aşa că, după ce am trimis cererea de înscriere la universitate, am aşteptat cu nerăbdare răspunsul. Într-o sâmbătă dimineaţa, câteva săptămâni mai târziu, am găsit un plic în cutia poştală. Am alergat jos, pe scări, şi l-am deschis cu emoţie. Dar înăuntru era o singură pagină, care începea cu fraza: „Regret să vă informez...". Nu era nevoie să citesc mai departe. Eram zdrobit. Parcă mi-ar fi căzut în cap o tonă de cărămizi.

În următoarele zile am fost dezamăgit şi deprimat. Dar am început apoi să realizez că mai aveam încă destule opţiuni dintre care puteam să aleg. Cam după o săptămână, am primit o altă scrisoare, de această dată de la Universitatea Georgetown. Am deschis încet plicul şi am citit primul cuvânt: „Felicitări!". Din nou, nu era nevoie să citesc mai departe. Am sărit în sus de bucurie şi i-am arătat mamei scrisoarea. Georgetown mă acceptase nu doar pentru performanţele şcolare, ci şi pentru că factorii lor de decizie consideraseră că aveam o formaţie complexă şi că dovedeam potenţial în multe domenii.

Nu am lăsat totuşi victoria să mi se urce la cap! Am savurat doar sentimentul de a fi fost acceptat la o universitate atât de prestigioasă.

Această ascensiune şi cădere (mai degrabă cădere-ascensiune) m-a învăţat o lecţie foarte importantă: în înfrângere, trebuie să te menţii la suprafaţă; în victorie, trebuie să te menţii cu picioarele pe pământ.

A savura este un talent care se poate dobândi

Împlinirea ţelului nu încheie procesul succesului. La urma urmei, viaţa ta nu se termină o dată ce-ai devenit milionar, iar încercările nu dispar o dată ce-ai obţinut propria casă şi o slujbă de vis.

Suntem adesea prinşi în capcana goanei de la un moment la altul, fără a ne lua un răgaz pentru a absorbi impactul realizărilor noastre şi a le aprecia valoarea. Mulţi oameni minimalizează, de fapt, semnificaţia împlinirilor personale şi îşi privesc vieţile ca prin ceaţă. Eşti şi tu unul dintre aceştia?

După ce am câştigat un concurs de oratorie – în care am atins multe dintre subiectele acoperite în această carte –, un distins domn cu accent britanic a venit la mine, în parcare, şi m-a felicitat pentru performanţă. I-am mulţumit, dar singurul lucru pe care-l aveam în minte era cum mă voi pregăti pentru competiţia ce avea loc săptămâna următoare. Interlocutorul meu trebuie să-mi fi observat privirea distrată, deoarece a spus: „Nu uita să savurezi!". Cuvintele lui mi-au mers la inimă şi m-am concentrat pentru a mă bucura de moment. M-am tratat cu o îngheţată cu fructe şi sirop şi am reascultat discursul în minte, imaginându-mi zâmbetele de pe feţele ascultătorilor. Era minunat să-mi retrăiesc performanţa. Dacă nu aş fi dat peste acel om, probabil că m-aş fi grăbit spre casă şi m-aş fi culcat sau, mai rău, aş fi început să exersez prea devreme pentru următoarea competiţie.

Următorul pasaj m-a inspirat atât în momentele dificile, cât şi în momentele fericite datorită mesajului său de a accepta şi de a valorifica la maximum ceea ce viaţa ne oferă:

Secretul vieţii

Transformă fiecare zi într-o aventură minunată,
Acceptă provocările care-ţi ies în cale,
Prinde orice oportunitate pe care o găseşti,
Fără să te gândeşti ce-ar putea spune alţii.
Trăieşte fiecare zi cu braţele deschise,
Savurând atât victoria, cât şi lupta,
Primind şi binele, şi răul împreună,
Căci doar atunci vei cunoaşte bucuria vieţii.

Anonim

Cinci moduri de a-ţi savura succesul

Eşti conştient că meriţi să faci o pauză şi să-ţi savurezi succesul. Dar cum s-o faci? Iată cinci căi eficiente de a te pătrunde de acele momente fericite ale vieţii când eşti în cea mai bună formă, momente care fac ca eforturile tale să fi meritat:

Sărbătoreşte „micile pietre de hotar" de pe parcurs

În funcţie de natura şi de complexitatea ţelurilor tale, s-ar putea să-ţi ia ceva timp pentru a ajunge la aşa-zisa „linie de sosire". Deci, pentru a rămâne motivat şi inspirat de-a lungul drumului, sărbătoreşte „micile pietre de hotar" pe măsură ce le atingi.

Dacă obiectivul tău pe termen lung este, de pildă, să scrii un roman de dragoste, bucură-te de terminarea fiecărui capitol, tratându-te (sau poate tratându-ţi partenerul sau pe acel „celălalt" important pentru tine) cu o cină elegantă, ori relaxându-te pur şi simplu, ieşind din rutină. Poate că vrei să ajungi într-o zi rectorul unei universităţi. Dacă e aşa, sărbătoreşte pietrele de hotar mai mici, cum ar fi dobândirea unei diplome de licenţă sau obţinerea unei slujbe administrative în cadrul universităţii; ori chiar succese mai puţin ambiţioase, cum ar fi participarea la un curs intensiv despre funcţiile executive de conducere.

Sărbătorind „micile pietre de hotar", vei fi mai apt să te menţii pe traseul către obiectivele de cursă lungă, fără să devii epuizat înainte de a le atinge.

Încearcă „post-vizualizarea"

Dacă eşti un om care e obişnuit să-şi fixeze ţeluri şi să lupte pentru a le realiza, atunci ştii că trebuie să vizualizezi drumul către obiectivele tale. Probabil că înţelegi şi cât de important este să te încălzească bucuria succesului, măcar pentru o vreme. Ai rezolvat problema „jocului pregătitor" şi a „meciului" propriu-zis, dar cum rămâne cu „spectacolul de după meci"? Nu uita să-ţi retrăieşti din când în când împlinirile.

Poate că realizarea ta a fost filmată. Dacă e aşa, priveşte câteva „reluări" ale momentului succesului. Mie îmi place să stau şi să-mi savurez victoriile trecute. De pildă, am susţinut recent o prezentare, care a fost premiată în cadrul unui concurs de oratorie important. Presiunea era enormă, dar adrenalina lucra în favoarea mea. Eram „pornit" din momentul când am păşit pe scenă. Publicul a simţit-o, la fel şi eu. Aşa că, din când în când, pun o casetă cu discursul respectiv şi retrăiesc acel moment măreţ.

Pe când erai copil, e posibil să fi fost „precondiţionat" de părinţi şi profesori să nu te lauzi singur. Probabil că ai fost învăţat că „reclama de sine" e semn de egoism şi că oamenii n-ar trebui să vorbească prea mult despre ei înşişi. Dar a-ţi savura succesul nu înseamnă că trebuie să faci caz de talentele tale şi să te lauzi cu propriile câştiguri. Poţi, în schimb, să te bucuri de realizările tale, lăsând sentimentele plăcute să te cuprindă şi aducându-ţi aminte de ele data viitoare când urmăreşti un ţel care merită efortul.

Ţine un „jurnal al succesului"

O modalitate de a-ţi tezauriza reuşitele este de a le înregistra într-un „jurnal al succesului". Îi poţi găsi un nume mai pretenţios, cum ar fi „jurnal de vis" sau „portofoliul performanţelor". Ideea e aceeaşi: începe pur şi simplu să colecţionezi amintiri ale succeselor tale: decupaje din ziare cu articole scrise de sau despre tine, premii şi diplome pe care le-ai câştigat şi altele asemenea. Include însemnări cu gândurile tale personale dinainte, din timpul şi de după fiecare dintre succesele pe care le îndosariezi, pentru ca să poţi revedea acele momente mai târziu şi să te poţi simţi bine (din nou!) în legătură cu ceea ce ai realizat.

Răsplăteşte-te săptămânal

Îţi vei putea menţine concentrarea în vederea realizării ţelurilor tale doar dacă te răsplăteşti în mod regulat. Fă-ţi aşadar un obicei din a-ţi oferi un mic premiu, de orice fel, la sfârşitul fiecărei săptămâni, mai ales dacă ai avut o săptămână neobişnuit de grea. Ideea că te aşteaptă o răsplată (chiar dacă acea răsplată ţi-o oferi singur) te va împiedica să intri într-o perioadă moartă sau să-ţi dai toată munca peste cap.

Împarte succesul cu ceilalţi

Care este primul lucru pe care vrei să-l faci atunci când realizezi ceva de care eşti într-adevăr mândru? Dacă eşti ca majoritatea oamenilor, atunci vrei să spui asta lumii întregi. Ştiu că, de fiecare dată când eu am un succes, primul gând ce-mi trece prin cap este: „Unde-i telefonul, ca s-o sun pe soţia mea... şi pe mama, tata... şi pe sora mea... şi pe prietenii mei?". Împărtăşirea succeselor tale nu înseamnă jubilare sau o atitudine de genul „Uite ce grozav sunt!". Pur şi simplu, acest lucru permite altora să trăiască indirect bucuria împlinirilor tale şi îi poate chiar inspira pe alţi oameni din viaţa ta să-şi urmeze propriile ţeluri.

Bucură-te de călătorie şi de sosirea la destinaţie

Până acum ai înţeles că cel puţin jumătate din bucuria reuşitei stă în străduinţa de **a ajunge la** destinaţie; cealaltă jumătate constă în **a ajunge cu adevărat** acolo. Când atingi deci într-adevăr un ţel – fie el o existenţă mai bogată sau mai sănătoasă, fie o viaţă fără haos emoţional şi anxietate inutilă –, îţi eşti dator să savurezi succesul. Ia-ţi răgazul de a reflecta asupra succesului şi asupra a ce înseamnă el pentru tine. Înainte de a începe să te lupţi cu întrebarea „Ce urmează?", redu viteza şi bucură-te de roadele muncii tale. Nu lăsa ca nerăbdarea de a te repezi la următorul ţel de atins sau la următorul nivel al succesului să te împiedice a te cufunda în bucuria realizărilor tale **prezente**, de aici şi acum!

Idei de reţinut

- Mulţumeşte echipei care te susţine.
- Nu lăsa succesul să ţi se urce la cap.
- Savurează momentele neaşteptate.
- Să savurezi e un talent care se poate dobândi.
- Savurează-ţi succesele, atât pe parcursul călătoriei, cât şi o dată ajuns la destinaţie.

ŞAPTE

DUPĂ SUCCES: RIDICĂ-TE CÂT MAI SUS

Construieşte pe baza succesului tău

„Nimeni nu poate accepta vreodată să se târască atunci când simte impulsul să zboare."

HELEN KELLER

Realizarea unui vis trezeşte în tine magia puterii personale: puterea de a-ţi fixa şi de a atinge ţeluri incitante şi pline de provocări... puterea de a-ţi evalua calităţile şi responsabilităţile... puterea de a-ţi crea o viaţă extraordinară, indiferent de experienţele trecutului sau de circumstanţele prezente... puterea de a-ţi condiţiona mintea să gândească pozitiv, de a-ţi îmbunătăţi forma fizică şi de a-ţi valorifica emoţiile în favoarea ta... puterea de a vizualiza clar cum vrei să fie de fapt viaţa ta... puterea de a aprecia şi de a savura punctele culminante ale propriului succes, precum şi fiecare pas care te-a adus acolo... şi, cel mai important, puterea de a **te ridica mai sus**: de a-ţi întinde aripile şi a vedea încotro te vor purta mai departe!

Succesul vine în valuri. Atingi un punct înalt, când te afli pe culmi. Apoi te prăbuşeşti iar, în realitatea înşelătoare a activităţilor zilnice. Dar, indiferent unde te afli şi pe creasta cărui val pluteşti la un moment dat, trebuie întotdeauna să priveşti înainte, spre viitor şi să te gândeşti la diferite moduri de a-l face mereu plăcut şi plin de satisfacţii.

Impune-ţi mereu noi provocări

Un mod sigur de a-ţi menţine viaţa palpitantă şi plină de recompense este să-ţi impui în permanenţă noi provocări. Ani de zile am observat cu atenţie oamenii, uneori până la punctul în care mă simţeam, în sinea mea, un fel de sociolog. Mă minunez de comportamentele şi reacţiile oamenilor în anumite situaţii. De-a lungul „cercetării" mele, am aflat că oameni care, în general, stau şi nu fac nimic au, de obicei, o privire vidă sau nefericită. Însă oamenii care au o activitate intensă şi un scop merg pe stradă cu sentimentul că sunt cineva! Ei trebuie să ajungă într-un loc sau să îndeplinească ceva important. Dacă este imposibil să vezi ce e în mintea oamenilor, limbajul trupului le comunică adesea clar şi răspicat gândurile, sentimentele şi atitudinile.

O viaţă fără ţeluri nu merită trăită.
JUDY BLUME

În ascensiunea ta către succes, vei atinge la un moment dat un grad înalt de competenţă şi poate chiar de excelenţă în orice-ai face. O dată cu măiestria şi competenţa pot veni familiaritatea şi confortul: te afli în „zona ta de confort", în care lucrurile îţi sunt destul de familiare. La început, asta poate fi grozav. Eşti expert, eşti stăpân pe regulile jocului şi viaţa e minunată. Dar, în cele din urmă, ajungi într-o zonă de plafonare. Şi pierzi acel unic element important – care te face să trăieşti cu adevărat –, provocarea!

Forţează limitele succesului

Să fii fericit acolo unde te afli poate părea cel mai comod lucru. Dar, dacă nu-ţi forţezi limitele din când în când, s-ar putea să nu cunoşti niciodată plăcerea de a descoperi cu exactitate de ce eşti în stare. Iată deci şase moduri de a „forţa limitele succesului":

Acceptă un rol de conducere

La un moment dat în viaţă, ţi se va oferi posibilitatea de a avea un rol de conducere (de ex.: conducătorul unui grup de cercetaşi, preşedintele unui club, membru într-un consiliu de conducere). Urmăreşte una sau mai multe dintre aceste oportunităţi nelimitate. Când faci acest lucru, lumina reflectoarelor va cădea asupra ta. Oamenii vor aştepta ca tu să iniţiezi discuţii, să alcătuieşti ordinea de zi, să iei decizii şi să-ţi asumi responsabilităţi. Ce mod mai bun de a te afirma, de a accesa sursa creativităţii tale şi a te dezvolta personal şi profesional?

Ia poziţie în chestiunile la care ţii cu adevărat

În adâncul nostru, cu toţii ţinem cu tărie la ceva, fie că e vorba de conservarea resurselor naturale şi a faunei şi florei sălbatice, fie că e vorba de prevenirea infracţiunilor, lupta împotriva poluării aerului sau difuzarea în continuare a serialului „Sesame Street" pe postul naţional. Poate că pe tine nu te preocupă o problemă comunitară, dar există cu siguranţă ceva în legătură cu care ai convingeri adânc înrădăcinate. Fie că e o injustiţie în această lume nedreaptă sau doar o supărare, ia poziţie şi vorbeşte deschis despre ea. S-ar putea să ai un impact pozitiv asupra situaţiei pe care vrei să o schimbi. Sau cel puţin vei câştiga curaj şi încredere în tine, îndrăznind să dai glas propriilor opinii.

Găseşte noi moduri de a te exprima

Poţi cădea uneori în capcana de a fi unidimensional, de a nu arăta multiplele faţete ale personalităţii tale. Cu toţii avem laturi ale personalităţii stinse de timiditate, laturi sălbatice şi îndrăzneţe, laturi politicoase şi laturi de-a dreptul nebuneşti. Nu-i aşa că-ţi face o imensă plăcere să întâlneşti pe cineva care scoate la suprafaţă o altă dimensiune a ta, mai ales una care a fost ascunsă un timp? Ne îndrăgostim adeseori de cineva deoarece acea persoană aduce la suprafaţă aspectele „ascunse" ale personalităţii noastre. Forţează aşadar limitele succesului tău,

exprimându-te într-un mod diferit. Oamenii vor fi destul de surprinşi să vadă şi alte faţete ale tale.

În cadrul grupului Toastmasters, am susţinut multe discursuri pe teme destul de serioase, cum ar fi puterea personală şi importanţa nerenunţării la visele fiecăruia. La un moment dat, am realizat că mulţi dintre membrii grupului mă considerau „Dl Seriozitate". Aşa că, într-o zi, am ţinut o prezentare îmbrăcat într-o cămaşă hawaiană înflorată, cu o ghirlandă de flori în jurul gâtului. Am interpretat cartea clasică a doctorului Seuss, *Oh, the Places You'll Go!* M-am zbenguit prin cameră, contorsionându-mi trupul şi imitând tot felul de voci comice, în tot acest timp schimbându-mi tonul şi intensitatea vocii. Oamenii au văzut cu această ocazie că puteam fi şi nostim, şi capabil să râd de mine însumi. A fost grozav să mă exprim într-un alt mod!

Asumă-ţi riscuri

Viaţa e un joc riscant. Nu există răspunsuri simple. Nu avem niciodată o garanţie de sută la sută a succesului atunci când ne propunem să facem ceva. Mulţi oameni evită eşecul... evitând pur şi simplu riscurile. Dar trebuie să rişti dacă vrei să-ţi atingi ţelurile. Eu mi-am asumat un mare risc, de exemplu, atunci când am luat startul în primul maraton la care participam. Mă pregătisem doar cinci luni pentru cursă şi nu aveam deloc experienţă. M-am antrenat în cea mai mare parte singur şi m-am bazat deci pe automotivare pentru a-mi desăvârşi antrenamentul. Familia şi prietenii veniseră din alte state ca să mă vadă alergând şi erau plini de emoţie şi speranţă, şi numai datorită mie: „Trebuie să veniţi să mă vedeţi participând la un maraton!"; „Vreau să fiţi acolo la linia de sosire!". Dar dacă nu ajungeam la linia de sosire? Dacă rămâneam fără energie înainte de mila 26? Erau întrebări chinuitoare, însă eram dispus să-mi asum acest risc.

Sparge tiparul tău obişnuit

Te-ai trezit vreodată că îţi tocesti coatele în aceeaşi rutină, zi de zi? Deşi rutina aduce stabilitate în viaţa ta, ea poate cauza stagnare şi te împiedică să avansezi în carieră. Orice lucru în exces îţi face mintea

greoaie şi spiritul limitat. Un mod simplu de a scăpa de această problemă este să ieşi din tiparul obişnuit. Ia un prânz mai lung decât de obicei. Dormi mai mult într-o dimineaţă. Anulează o întâlnire. Încearcă o mâncare nouă. Pleacă pe neaşteptate într-o mini-vacanţă. Fă ceva pentru a scăpa de monotonia în care ai intrat. Când spargi tiparul tău obişnuit, îţi demonstrezi ţie şi celorlalţi că ai curajul de a ieşi din comoditatea rutinei zilnice.

Formează-ţi relaţii noi

Oamenii din jurul tău sunt cheia succesului, deoarece ei te pot ajuta să-ţi atingi ţelurile sau pot face exact opusul. Găseşte oamenii potriviţi şi viaţa ta va putea prinde aripi. Alege-i însă pe cei nepotriviţi şi eşti ca şi terminat: poţi să-ţi iei gândul de la visele tale. Energia îţi va fi suptă. Vei începe să vezi tot felul de obstacole uriaşe în cale şi vei ajunge să-ţi spui că e pur şi simplu prea dificil să-ţi îndeplineşti visele. Îţi vei zice: „Pur şi simplu nu e posibil!". Şi, o dată ce ai hotărât că ceva este imposibil, mintea ta va bloca automat toate canalele mintale şi emoţionale care ar putea cu adevărat să-ţi transforme visul în realitate.

Cultivă aşadar relaţii pozitive cu oamenii care aduc la suprafaţă calităţile tale demne de o stea şi care te vor ajuta să progresezi în direcţia ţelurilor tale.

Întoarcerea la sol

Ai atins un ţel nobil. Visul tău a devenit realitate. Şi acum?

Probabil că cea mai dificilă etapă din realizarea unui succes foarte important şi mult aşteptat o constituie obligaţia de a te întoarce în cele din urmă la viaţa ta obişnuită, de zi cu zi. E foarte normal (şi frecvent) să ai sentimente de gol interior şi eventual chiar de depresie, după săptămâni, luni sau poate ani de aşteptare şi acumulări emoţionale pe calea către momentul tău de succes.

Gândeşte-te la astronautul care ajunge pe lună: după ce zăboveşte într-un peisaj celest, îndepărtat, la care cei mai mulţi dintre noi pot doar să viseze, astronautul trebuie să se întoarcă la ceea ce, prin comparaţie, trebuie să fie o existenţă prea lumească. Şi cum rămâne cu politicianul

care petrece nenumărate ore, zile şi luni croind drum campaniei sale... sau cu omul care se antrenează zi şi noapte, an după an, în speranţa gloriei olimpice... sau cu un cuplu care pune trup şi suflet în plănuirea zilei nunţii? Toate aceste tipuri de situaţii implică o cantitate uriaşă de pregătire, antrenament şi condiţionare: sânge, sudoare şi lacrimi; suişuri şi coborâşuri; plăcere şi suferinţă; extaz şi dezamăgire. Şi totuşi, rezultatul nu este niciodată sigur. Victoria nu e niciodată o certitudine.

Dar, o dată ce lupta pentru un ţel s-a terminat – fie că pierzi sau câştigi –, trebuie să înveţi să faci faţă la fel de bine succesului ca şi înfrângerii temporare, rămânând pe acea „linie de plutire" de care vorbeam în Capitolul 6, dar şi pregătindu-te mintal şi emoţional pentru următoarea ta aventură.

3 strategii pentru a-ţi perpetua succesul şi a rămâne cu picioarele pe pământ

Există nenumărate poveşti despre oameni care „lasă succesul să li se urce la cap". Din propriile observaţii şi experienţe, am descoperit trei strategii pe care le poţi folosi pentru a rămâne cu picioarele pe pământ în momentele de realizări imense, supraomeneşti:

Concentrează-te asupra domeniilor la care mai trebuie să lucrezi

Indiferent de cât de competent devii în ceea ce faci, nu e greşit să spui că mai sunt posibile îmbunătăţiri în anumite domenii. Larry Bird şi Michael Jordan, de pildă, sunt două modele în baschetul profesionist. Un lucru pe care aceşti doi jucători îl aveau în comun a fost dorinţa de neclintit de a se autodepăşi.

Îmi amintesc că, în 1986, citeam într-o revistă sportivă un articol despre Larry Bird cu titlul „Cel mai bun devine şi mai bun". Articolul privea decizia lui Bird de a se întoarce acasă, în French Lick, Indiana, în vara de după câştigarea Campionatului Mondial NBA, pentru a mai lucra la jocul său. În mod incredibil, unul dintre cei mai mari jucători

de baschet ai lumii din toate timpurile, care stăpânea cu măiestrie aspectele psihologice şi fizice ale jocului, se întorcea de unde plecase pentru a-şi perfecţiona şi rafina aptitudinile. Ce model incredibil pentru succesul perpetuu! Bird nu a lăsat niciodată faima, averea sau fenomenalul său succes să-i înceţoşeze viziunea desăvârşirii personale. Din punct de vedere mintal, el se afla mereu cu doi sau trei paşi în faţa oponenţilor. Aflat la picioarele victoriei, privea mereu înainte către următoarea competiţie.

Un alt exemplu extraordinar al unei persoane care îşi valorifică mereu potenţialul îl constituie Michael Jordan, fără îndoială unul dintre cei mai mari atleţi absoluţi ai lumii. Jordan a refuzat întotdeauna să se mulţumească a fi un marcator de mare slam sau să înscrie din săritură. A muncit neobosit pentru a ajunge la fel de bun şi în blocarea loviturilor, apărare şi înscrierea coşurilor de la distanţă. Nu vrea să fie cunoscut ca un jucător unilateral, ci ca un coechipier polivalent.

Fă un rezumat al realizărilor tale

Este mult prea uşor să-ţi pui propria identitate în relaţie cu slujba, poziţia, statutul şi realizările tale; şi să te pregăteşti de o dezamăgire pe măsură ce faci aceasta. Ce se întâmplă, de pildă, când eşti concediat, retrogradat, când îţi sunt reduse atribuţiile sau eşti trecut cu vederea când vine vorba de recunoaştere şi promovare? Simţi că însăşi esenţa a ceea ce eşti a fost respinsă. O iei ca pe o ofensă personală, nu-i aşa?

Cu toţii avem tendinţa de a ne identifica cu realizările noastre trecute – de exemplu, obţinerea titlului de doctor, titlul de „salesman al anului", participarea la un maraton. Dar atunci când ne bazăm pe împlinirile trecutului pentru a ne conduce în mod automat către succese viitoare, riscăm deziluzii şi un eventual eşec. Un mod de a evita această potenţială problemă este să-ţi priveşti realizările ca pe nişte momente preţioase din trecut. Ţine-le aproape de inimă şi reflectează la ele pentru a-ţi spori încrederea cu privire la proiectele viitoare, însă lasă-le în trecut. Indiferent cât de mult ai excelat într-un anumit domeniu, trebuie să continui să-ţi găseşti noi provocări şi să îţi dovedeşti potenţialul. Nu face greşeala frecventă de a te culca pe o ureche. În loc să adopţi o atitudine de tipul *laissez-faire* în legătură cu eforturile tale

viitoare, formează-ţi concepţia că o curbă a învăţării trebuie să fie continuă şi fără sfârşit.

Diversifică obiectivele misiunii tale

Oamenii de succes îşi diversifică – „multiplică" – obiectivele misiunii. Să luăm, de exemplu, cazul lui Dick Clark. Această renumită vedetă de televiziune este cunoscută pentru talentul său în divertisment, dar se manifestă în atât de multe moduri! A început ca realizator al emisiunii „American Bandstand" în anii '50, emisiune care a devenit pentru mulţi ani un succes naţional. A fost mai apoi gazda popularului concurs „The $25.000 Pyramid". Nu s-a oprit aici. A prezentat concursurile de frumuseţe Miss America, a promovat Publishers Clearing House Sweepstakers cu Ed McMahon şi, probabil lucrul cel mai memorabil, ne-a ajutat să salutăm cu bucurie multe Zile de An Nou cu „Dick Clark's New Year's Rockin' Eve!". Pe lângă toate acestea, el conduce cu succes propria companie de producţie.

Succesul perpetuu al lui Clark poate fi atribuit abilităţii sale de a-şi diversifica talentele. Să presupunem că ar fi decis că nu poate avea succes decât ca gazdă a unei emisiuni muzicale de televiziune, de sâmbătă seara. Ar fi pierdut şansa de a face reclame, de a găzdui ediţii speciale şi jocuri de televiziune, de a conduce propria afacere. S-ar fi retras probabil în cele din urmă din industria în care lucrează cu atâta pasiune.

Ai avut şi tu de-a face cu un baraj? Atunci îndreaptă-te într-o altă direcţie, similară. Foloseşte-ţi talentele pentru a-ţi atinge ţelurile pe o altă cale. S-ar putea să descoperi că noul drum este la fel de plăcut ori chiar mai plăcut. Şi s-ar putea chiar să devii mai eficient decât ai fost, deoarece vei apela la talentele care au stat „ascunse" în trecut.

Nu-ţi înăbuşi eul din cauza unor limite părelnice.
Singurele limite adevărate sunt acelea
pe care tu însuţi alegi să ţi le impui!
PETER COLWELL

Deci, vrei să fii actor? Ce-ai spune să fii actor, cântăreţ, model şi un orator de seamă? De ce să te opreşti numai la a fi actor? Dezvoltă-ţi şi foloseşte-ţi şi celelalte talente ale tale.

Deci, vrei să scrii cărţi? Ce-ai zice să susţii discursuri pe tema (temele) despre care scrii, să predai lecţii în domeniul tău de specializare şi să te consulţi cu oamenii care au nevoie de ajutorul tău? De ce să te limitezi numai la a scrie cărţi?

Vrei să fii deci sportiv profesionist? Ce-ai zice să-ţi urmezi şi o altă pasiune în afara sezonului; cum ar fi să contribui la acţiuni caritabile, ori să pui bazele unor clinici care să-i înveţe şi să-i inspire pe copiii ce vor să-ţi meargă pe urme?

Deci, vrei să candidezi pentru o funcţie publică? Ce-ar fi să şi predai cu o jumătate de normă... şi să fii mentor altora care aspiră la funcţii publice... să-ţi promovezi cauza şi în alte moduri practice?

Ce se întâmplă când diversifici obiectivele misiunii tale? Te menţii motivat, implicat şi productiv. Te dezvolţi în totalitate. Şi nu rămâi niciodată fără instrumente pentru a schimba ceva în viaţa ta şi în vieţile celorlalţi.

Alcătuieşte harta unui nou traseu

Eu concep viaţa ca pe o aventură de tipul „alege-ţi singur povestea". Viaţa e plină de întorsături şi ocolişuri, de schimbări şi provocări. Fiecare decizie pe care o luăm acţionează ca o busolă, influenţând direcţia în care ne vom îndrepta în continuare. În Capitolul 1 am vorbit despre asumarea răspunderii asupra propriei vieţi şi despre cum să devii „ghid în propria călătorie". Dacă nu-ţi place încotro se îndreaptă viaţa ta, nu este prea târziu să schimbi direcţia. De fapt, nu e niciodată prea târziu!

Vei descoperi o mare bucurie în a alcătui harta pentru un nou traseu al vieţii tale. Încearcă lucruri pe care nu le-ai mai experimentat niciodată. Îţi poţi descoperi talente pe care nu ai ştiut că le ai sau poţi realiza ţeluri la care ai visat, dar n-ai crezut că vei ajunge să le culegi roadele în această viaţă. Surorii mele, Susan, şi mie ne face plăcere să ne motivăm unul pe celălalt. Ne despart numai doi ani ca vârstă, aşa că am crescut

foarte apropiaţi, iar astăzi suntem şi mai apropiaţi. Amândoi suntem spirite active, independente şi credem în frumuseţea unui vis. Vedem posibilităţi acolo unde alţii văd bariere. Ne spunem adesea unul altuia: „Doar pentru că nu ai mai făcut un lucru înainte, asta nu înseamnă că nu-l poţi face acum"; deoarece această afirmaţie rezumă felul în care ne raportăm la viaţă. Ne place să facem lucruri tocmai pentru că nu le-am mai făcut! Nu credem în limite, fiindcă părinţii ne-au învăţat că nu există limite impuse asupra capacităţii noastre de a visa.

Dacă nu te poţi baza pe susţinerea familiei sau dacă nu ai o familie, poţi totuşi să cauţi ajutor la consilieri, prieteni apropiaţi sau grupuri de susţinere, toţi aceştia fiind apţi să te sprijine în a-ţi construi un nou drum în viaţă. Găseşte-i pe oamenii care te vor încuraja „să te menţii pe calea cea bună" atunci când te îndrepţi într-o direcţie nouă.

De când scriu această carte, am făcut antrenamente şi am terminat două maratoane. Înainte, nu alergasem niciodată mai mult de câteva mile. Nu participasem niciodată la o cursă de 5 kilometri! Nu fusesem vreodată membru al unei echipe de atletism pe stadion sau de cros în liceu sau la facultate. Dar nu am permis ca aceste lucruri să-mi stea în cale. Mă aflam deja la jumătatea drumului prin faptul că realizam că este posibil, că puteam alerga 26,2 mile dacă puneam trup, inimă şi suflet în realizarea unei astfel de fapte. Formula mea simplă pentru împlinirea ţelurilor era:

CONDIŢIONARE + ATITUDINE POZITIVĂ + STĂRUINŢĂ =
= SUCCES

Majoritatea sarcinilor pe care ne propunem să le îndeplinim în viaţă sunt lucruri pe care nu le-am mai făcut niciodată. Eu nu mai scrisesem niciodată o carte. Dar, după cum vezi, lipsa mea de experienţă nu m-a împiedicat să scriu una!

Nu contează cât de bătrân sau de tânăr eşti, continuă să-ţi forţezi limitele în noi direcţii, explorează noi căi şi extinde-ţi zona de confort. Doar atunci vei ajunge să-ţi dai seama de oportunităţile ce se ivesc mereu în viaţa ta!

Cum să faci faţă succesului

Unora le este greu să facă faţă atenţiei pe care succesul o aduce în viaţa lor. Alţii suportă bine succesul şi nu-i permit să le schimbe atitudinile şi purtările. Auzim tot timpul comentarii despre această din urmă categorie: „Succesul nu a schimbat-o deloc..." ; „E aceeaşi fată care era şi înainte" ; „Faima n-a doborât-o".

La prima vedere, ai crede că succesul nu e ceva căruia ar trebui **să-i faci faţă**. Se presupune că e o experienţă plăcută, rezultând din munca grea şi dăruirea în vederea unui ţel, nu-i aşa? Atunci de ce atât de mulţi oameni sunt „doborâţi" de succes? Îl lasă pur şi simplu „să li se urce la cap" sau e vorba de altceva?

Viziunea mea despre succes este una în care îţi dezvolţi un înalt sentiment al valorii personale, îţi stabileşti ţeluri care să merite, întreprinzi tot ceea ce e necesar pentru a le atinge, te bucuri de succesul obţinut atunci când apare şi continui să explorezi numeroasele tale faţete şi să-ţi impui noi provocări, în loc „să te culci pe lauri". Când succesul îţi apare deci în cale:

- evită să te complaci. Acest lucru poate fi „cel mai mare duşman" al tău atunci când încerci să creezi viitoare succese;
- păstrează mereu în minte următorul tău ţel, pentru a te menţine întotdeauna motivat;
- fii conştient că orice rezultat, bun sau rău, nu spune nimic despre valoarea ta.

Când vine vremea să construieşti mai departe pe baza propriilor succese, trebuie să fii dispus să suporţi un anumit nivel de disconfort în drumul către ţelurile tale. Nu poţi să te antrenezi şi să termini un triatlon, de exemplu, fără a trece prin câteva dintre chinurile procesului de pregătire. Pentru a trăi cu adevărat bucuriile vieţii, trebuie să fii dispus să suporţi „chinurile succesului". Trebuie să fii pregătit pentru dezamăgire, sacrificiu, dezvoltare, schimbare, ocolişuri, neprevăzut, piedici, respingere şi deziluzii. Dacă poţi să faci faţă la toate acestea şi la multe alte „chinuri" pe care probabil că le vei înfrunta, atunci eşti pregătit mintal şi emoţional pentru o viaţă întreagă de succes. Dar nu sună prea roz, nu-i aşa?

„Calea către succes" este, în realitate, o călătorie fără sfârşit. Într-o noapte, eu şi soţia mea (care cunoaşte în cele mai mici detalii filosofia mea despre succes) discutam despre ceea ce înseamnă succesul pentru noi, individual şi împreună, atât în situaţia noastră actuală, cât şi în ceea ce priveşte aşteptările noastre în legătură cu viitorul. Eram căsătoriţi pe atunci doar de câteva luni. La un moment dat, am luat-o în braţe cu dragoste pe Trevia şi i-am spus: „Ca soţ şi soţie, trebuie să fim pregătiţi pentru furtuni, suferinţe, piedici, frustrare şi dezamăgire. Crezi că eşti în stare, iubito?". „Poţi să fii sigur!" mi-a răspuns. Uau! Nu era tocmai o odă adusă vieţii utopice. Şi, în mod sigur, nu era o conversaţie tipică între doi oameni proaspăt căsătoriţi!

De-a lungul studiului meu neîntrerupt cu privire la psihologia şi nuanţele succesului, poate că cea mai mare revelaţie a fost aceea că succesul înseamnă cu adevărat să-ţi formezi treptat şi, în cele din urmă, să dobândeşti încrederea de a lua decizii importante, care să-ţi schimbe viaţa, şi să acţionezi în mod concret astfel încât, într-o bună zi, să poţi reflecta la trecutul tău, având foarte puţine regrete.

O dată ce-ai atins ceea ce tu consideri „culmea succesului", te poţi afla exact acolo unde-ţi închipuiai că vei ajunge într-o zi. Dacă eşti asemenea multora însă, s-ar putea să ajungi pe culmile succesului doar pentru a descoperi că viaţa ta e lipsită de echilibru, că ţi-ai atins ţelurile, dar nu ai găsit împlinirea. Şi atunci? Iată câteva întrebări pe care s-ar putea să vrei să ţi le pui, pentru a-ţi evalua situaţia:

- Este asta ceea ce mi-am dorit?
- Este ceea ce îmi doresc şi acum?
- Ce vreau eu exact?
- Ce aş dori să se schimbe în viaţa mea?
- Ce pot face pentru a schimba situaţia?
- Care este următorul pas?

Fiecare fiinţă omenească e o poveste despre succes care aşteaptă să se întâmple.
PETER COLWELL

Şi acum ?

Un jucător de fotbal profesionist câştigă premiul pentru Cel Mai Valoros Jucător şi Super Cupa în acelaşi an. Un ziarist îl abordează şi îl întreabă: „Acum, că ai câştigat atât premiul pentru Cel Mai Valoros Jucător, cât şi Super Cupa, ce intenţionaţi să faceţi?". Dacă te-ai uitat suficient la televizor, ştii că răspunsul aşteptat este: „Mă duc la Disney World!". Dar ce intenţionează cu adevărat acel jucător? Poate că răspunsul este: „Să câştig Super Cupa din nou!". Mulţi oameni nu ştiu cum să facă faţă senzaţiei bruşte de gol interior pe care o resimt după ce trăiesc un uriaş succes. Îşi irosesc uneori averea şi prosperitatea şi dobândesc un comportament autodistructiv. Uită-te doar la câteva episoade din seria „Behind the Music" de pe VH1, pentru a înţelege ce vreau să spun. Show-ul acesta descrie ascensiunea şi căderea multor superstaruri, copii şi tineri care au fost copleşiţi de succesul venit „prea mult, prea devreme", fără să fie pregătiţi pentru el, şi care au sfârşit în închisoare, dependenţi de droguri sau chiar în situaţii şi mai rele.

Ce poţi face ca astfel de lucruri să nu ţi se întâmple şi ţie când tu vei atinge succesul? Cea mai bună metodă pe care o cunosc este să rămâi realist şi totodată flămând. Ce se întâmplă când te răsfeţi cu mâncare în vacanţe: un ospăţ după altul? Nu mai tânjeşti după curcan şi şuncă, nu-i aşa? Dintr-o dată, gândul la încă o felie de plăcintă cu dovleac nu mai pare ispititor. Uneori, prea mult dintr-un lucru bun îţi poate face rău. Prea mult succes – tot dintr-o dată – ţi se poate „urca la cap". Când atingi aşadar ţeluri incredibile, aminteşte-ţi de unde ai plecat. Aminteşte-ţi ce te-a propulsat către celebritate sau ce te-a inspirat să te ridici din cenuşa sărăciei către viaţa confortabilă pe care o duci acum; la cum ai făcut atunci când ţi-ai început călătoria – fă-ţi inventarul încă o dată. Gândeşte-te la succesul tău şi pune-ţi câteva întrebări importante:

- Ce evenimente şi circumstanţe din viaţa mea m-au adus în punctul în care mă aflu astăzi?
- Care a fost forţa călăuzitoare din viaţa mea, care, în vremurile grele, m-a ajutat să merg mai departe?
- Cum pot să valorific succesele trecute, pentru a mă conduce la succese viitoare?

- Ce am învăţat pe parcurs care să mă ajute în perioadele dificile cu care m-aş putea confrunta pe viitor?
- Cum pot împărţi succesul meu cu ceilalţi?

Poate te întrebi (şi mă întrebi!) chiar în acest moment: „Cum pot să rămân cu picioarele pe pământ şi, în acelaşi timp, să menţin gradul înalt de motivaţie de care am nevoie pentru a-mi urma visele?". Ceea ce fac eu este să „las să mi se facă sete". Mă pun în situaţii în care să-mi pot menţine dorinţa de mari realizări, înconjurându-mă de oameni care doresc acelaşi lucru de la vieţile lor. Altfel spus, când joci cu cei mai buni, ajungi în cea mai bună formă.

Când eram puşti, obişnuiam să fac aruncări la coşul de baschet în curtea din spatele casei şi pe terenul de sport al oraşului. Băteam mingea de când veneam de la şcoală şi până se lăsa întunericul. În weekend-uri, eram primul care ajungea pe teren să-şi exerseze aruncarea şi ultimul care pleca, lucrând la dribling. Într-o zi rece de iarnă, pe când aveam 12 ani, jucam pe ploaie. Eram obişnuit să joc şi când ploua, aşa că pentru mine nu conta. În curând însă, ploaia s-a transformat în ace de gheaţă. Dar eu am continuat să joc, ignorând-o pe mama de fiecare dată când îmi spunea să intru în casă. În cele din urmă, Mama Natură a avut ultimul cuvânt şi mi-am dat seama că era cazul să plec în casă. Am făcut deci o întoarcere şi am aruncat la coş cu stânga. Dar mingea n-a trecut prin plasă, fiindcă aceasta se transformase într-un lanţ de ţurţuri. Nu puteam ajunge la inel ca să împing mingea afară, aşa că a trebuit să împrumut o umbrelă de la cineva şi să lovesc plasa de mai multe ori ca să scot mingea. Am luat întâmplarea ca pe un semn să mă îndrept spre casă şi să nu mai joc o vreme!

Pe când eram copil, eram de neabătut în ceea ce privea baschetul. În acelaşi mod trebuie să-ţi urmezi şi tu, cu consecvenţă, ţelurile şi visurile personale, dacă vrei să le transformi în realitate. Prin exerciţiu continuu şi dragoste pentru baschet, am devenit un excelent jucător. Succesul meu nu a fost determinat numai de repetiţie şi vizualizare, dar şi de faptul că am jucat cu oameni care erau mai mari, mai înalţi şi, de obicei, mai experimentaţi decât mine. Uneori jucam şi împotriva a doi sau trei adversari, ca să mă pun şi mai mult la încercare. În acest mod, când a venit timpul să joc, eram mai mult decât pregătit să înfrunt pe cineva de vârsta şi statura mea. Mi-am menţinut setea de a avea succes

în baschet, punându-mă în situaţii dificile practic în fiecare zi. Şi tu poţi să-ţi menţii setea de succes, aşa cum îl percepi tu, impunându-ţi constant, în acelaşi mod ca şi mine, noi provocări, punându-te în situaţii noi şi neaşteptate şi făcând exact acele lucruri care te sperie cel mai mult.

Arată-mi un om pe deplin mulţumit
şi îţi voi arăta un ratat.
THOMAS EDISON

Succesul: o călătorie fără sfârşit

Profesoara mea din clasa a noua, Lorraine Ashe, mi-a scris un mesaj atunci când am câştigat gradul de cercetaş cu rang de vultur, cel mai înalt pentru un cercetaş: „Încercarea de a ne ridica cât mai sus reprezintă tot ce e mai nobil în firea oricăruia dintre noi". Am folosit acel citat în anuarul liceului, iar cuvintele respective mi-au rămas în minte până astăzi. Nu ascensiunea în sine, ci încercarea de a te ridica e cea care conferă într-adevăr vieţii tale o valoare incomensurabilă. Nimic n-ar trebui să te oprească să încerci să întreprinzi lucruri măreţe. S-ar putea să nu realizezi tot ceea ce ţi-ai propus, dar vei deveni o persoană mai bună pentru că ai încercat.

Rămânând focalizat asupra ţelurilor tale, poţi să îţi construieşti o autoimagine pozitivă, să atingi pacea sufletească, să-ţi depăşeşti temerile, să îmbunătăţeşti practic orice aspect al vieţii tale şi să rămâi totuşi modest şi credincios ţie, când totul a fost spus şi făcut. Dacă înţelegi că succesul constituie o călătorie de o viaţă, de la o treaptă la alta – un proces continuu de învăţare şi de formare –, poţi să atingi, şi vei atinge, împlinirea.

Sper că vei rămâne cu ceva deosebit din această carte, fie că e vorba de o idee, o credinţă care să-ţi dea putere sau o abordare nouă pentru o situaţie veche. Sper să înţelegi şi faptul că drumul spre succes nu trebuie să ajungă niciodată într-un punct mort. Foloseşte-ţi talentele date de la Dumnezeu. Află cum poţi contribui la binele altora, apoi stabileşte cum vei face acest lucru. Hotărăşte-te să acţionezi şi vei

întreprinde lucruri incredibile în viaţă. Poţi face ca viaţa ta să fie tot ce ţi-ai dorit şi chiar mai mult. Dar totul depinde de tine!

Ţine-mă la curent cum te descurci în călătoria ta, vizitând website-ul meu la adresa www.petercolwell.com. Cum spunea cândva Lily Tomlin: „Succesul e un drum aflat mereu în construcţie". Începe deci să construieşti viaţa visurilor tale şi apoi continuă să construieşti pe măsură ce spui SUCCES pe litere o dată... şi încă o dată... şi încă o dată.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Postfaţă

Dacă îţi plac cărţile de autoformare (sau orice fel de cărţi, dacă tot veni vorba) pe cât de mult îmi plac mie – atât ca editor, cât şi ca un consumator de carte –, vrei cu tărie să crezi în ceea ce scriu autorii unor astfel de cărţi, precum şi în ceea ce sunt ei ca oameni. Din nefericire, este, de obicei, uşor să fii dezamăgit în ambele privinţe. Am citit şi am editat suficiente cărţi ca să ştiu – după cum îmi spunea un prieten exasperat, tot editor de carte – că „Nu, nu există o carte în fiecare din noi!". Multe cărţi sunt, de fapt, foarte prost scrise. Şi, ceea ce e mai rău, sunt redactate de către oameni care susţin că le pasă de ceea ce fac şi de impactul asupra cititorilor, dar care nu o demonstrează în execuţie sau în felul în care-şi trăiesc propria viaţă.

Având toate acestea în minte, am o veste minunată pentru tine: Peter Colwell poate să scrie – şi, mai important, lui îi pasă cu adevărat de opera sa, ce poate schimba vieţi, şi de ajutorul pe care vi-l oferă pentru a reuşi în orice eforturi aţi alege să înfăptuiţi.

De unde ştiu? Din dovezile apărute pe parcursul celor câteva luni în care Peter şi cu mine am lucrat împreună la acest proiect. I-am spus de la început lui Peter că, dacă el caută un editor „de treabă", cineva care să-i citească pur şi simplu cartea de la un capăt la altul şi să-şi dea acordul, nu eu eram tipul acela. Dar Peter nu voia un aprobator inert; voia provocare. Şi exact acest lucru s-a întâmplat pe parcursul îndelungatului proces de editare, ce a culminat cu această carte pe care o ţii în mână.

Uneori, când citeam ceea ce scrisese, îi spuneam lui Peter (şi aveam cele mai bune intenţii cu putinţă, desigur!): „Peter, dacă eu aş fi un cititor, contorul meu de best-seller ar indica «avarie» chiar acum". Ca toţi autorii, printre care mă număr şi eu, Peter devenea uneori „prea implicat" în ceea ce scria şi pierdea din vedere mesajul pe care încerca să-l transpună. Când se întâmpla acest lucru, îi atrăgeam atenţia.

Peter ar fi putut să ignore pur şi simplu comentariile mele (aşa cum au făcut-o mulţi dintre ceilalţi autori cu care am lucrat), dar, din contră, el le-a luat serios în considerare şi a rescris, revizuit şi refăcut – adăugând adeseori

pe parcurs exemple la obiect, pentru a ilustra mai bine ideea sau ideile pe care încerca să le exprime. Nu mi-a luat mult timp să înţeleg faptul că Peter se cunoaşte bine pe sine şi că el într-adevăr pune în practică sfatul „fixează-mereu-ţeluri-atinge-le-mereu" despre care vorbeşte atât de elocvent în această carte.

Peter şi cu mine am parcurs într-un dute-vino drumul editării pentru fiecare cuvânt şi propoziţie din această carte. Ne-am pus fiecare întrebare ce mi s-a ivit în minte. Peter ar fi putut renunţa oriunde pe traseu, spunând: „Ei, e destul de bine aşa". Dar nu a făcut-o – şi de aceea îţi pot spune cu sinceritate că lui îi pasă de tine şi de succesul tău. A trecut probele mele cu felicitări şi, după cum vei vedea când vei citi secţiunea „Ce spun cititorii despre..." (dacă nu ai citit-o deja), nu sunt singurul care gândeşte: „Într-o zi vom spune «Îl cunosc pe Peter încă de pe vremea când...»".

Bucură-te deci de roadele îndelungatei munci a lui Peter, fiind conştient că *SUCCESUL* său nu reprezintă „încă o carte" scrisă de un alt „guru" care pare să trăiască mult în afara lumii reale. Poţi să fii sigur că există o persoană sinceră, profundă şi plină de pasiune în spatele informaţiilor pe care le vei găsi în aceste pagini – o persoană numită Peter Colwell, care va avea un impact pozitiv asupra vieţii tale şi asupra vieţii multor alţi oameni.

Peter Vogt
Editor al cărţii *Cheia succesului*

Bibliografie utilă

SCRIERI MOTIVAŢIONALE ŞI DE AUTOFORMARE

Les Brown, 1993, *Live Your Dreams*, William Morrow & Co.
Les Brown, 1998, *It's Not Over Until You Win !*, Fireside.
www.lesbrown.com

Dale Carnegie, 1994, *How to Win Friends And Influence People*, Pocket Books; ed.rom., *Secretele succesului. Cum să vă faceţi prieteni şi să deveniţi influent*, Editura Curtea Veche, 1998.
Dale Carnegie, 1985, *How to Stop Worrying and Start Living*, Pocket Books.
www.dale-carnegie.com

M. Scott Peck, 1998, *The Road Less Traveled*, Simon & Schuster.
www.mscottpeck.com

Richard Carlson, 1997, *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff*, Hyperion.
www.dontsweat.com

Stephen Corvey, 1990, *The 7 Habbits of Higly Effective People*, Simon Schluster; ed.rom., *Eficienţa în şapte trepte*, All, Bucureşti, 1997.

Anthony Robbins, 1993, *Awaken the Giant Within*, Fireside.
www.tonyrobbins.com

Mark Fisher, 1997, *The Millionaire's Secrets*, Fireside.

Norman Vincent Peale, 1970, *The Power of Positive Thinking*, C.R. Gibson & Company.

Cheryl Richardson, 1999, *Take Time for Your Life*, Broadway Books.
www.cherylrichardson.com

Derek Jeter, 2001, *The Life You Imagine*, Crown Publishing.

Susan Jeffers, 1992, *Feel the Fear and Do It Anyway*, Fawcett Books.
www.susanjeffers.com

SCRIERI DESPRE CARIERĂ

Kathleen Barton, 2001, *Connecting with Succes*, Davies-Black Publishing.

Paul D. Tieger şi Barbara Barron-Tieger, 2001, *Do What You Are*, Little Brown.
www.personalitytype.com

Barbara J. Winter, 1993, *Making a Living Without a Job*, Bantam.

Carol Eikleberry, 1999, *The Career Guide for Creative and Unconventional People*, Ten Speed Press.
www.creativecareers.com

Richard N. Bolles, 2002, *What Colour is Your Parachute ?*, Ten Speed Press.

Richard N. Bolles, 2001, *How to Find Your Mission in Life*, Ten Speed Press.
www.jobhuntersbible.com

Richard J. Leider şi David A. Shapiro, 2001, *Whistle While You Work*, Berrett-Koehler Publishers.
www.inventuregroup.com

BIBLIOGRAFIE PRIVIND PUBLICAREA

Dan Poynter, 2002, *The Self-Publishing Manual*, Para Publishing.
www.parapublishing.com

Judith Appelbaum, 1998, *How to Get Happily Published*, HarperCollins.
www.happilypublished.com

Marilyn şi Tom Ross, 2001, *The Complete Guide to Self-Publishing*, F&W Publications.

Marilyn şi Tom Ross, 2001, *Jump Start Your Book Sales*, F&W Publications.
www.marilynandtomross.com

Patricia J. Bell, 1992, *The Prepublishing Handbook*, Cat's Paw Press.
www.catspawpress.com

Suzanne P. Thomas, 2000, *Make Money Self-Publishing*, Gemstone House Publishing.

Despre autor

Peter Colwell este un orator motivaţional, scriitor şi editor premiat, care aduce cu sine un mesaj magic: există măreţie în fiecare dintre noi. Ca membru al organizaţiei Toastmasters International, el excelează în arta oratoriei competiţionale. Stilul său motivant de a scrie a câştigat aprecierea şi susţinerea multor figuri internaţionale de top, cum ar fi Les Brown, personalitate din lumea radioului şi a televiziunii şi scriitor, Brian Tracy, conferenţiar pe tema afacerilor şi milionar prin merite proprii, sau co-creatorul fenomenalei serii *Chicken Soup for the Soul®*, Mark Victor Hansen.

Peter şi-a luat, în 1997, licenţa în Ştiinţele limbii şi lingvistică la Universitatea Georgetown. La puţin timp după absolvire, s-a înscris la Cursul Dale Carnegie pentru Comunicare Eficientă şi Relaţii Interumane. După terminarea programului, a devenit asistent absolvent, educând studenţi de toate vârstele în arta comunicării eficiente.

Interesul său pentru administraţie l-a determinat pe Peter să lucreze în cadrul Consiliului Statului Massachusetts, pentru Biroul senatorului M. Kennedy (de Massachusetts), în cadrul Ministerului Justiţiei şi la Ernst & Young Government Relations.

Peter s-a adresat tuturor tipurilor de public, incluzând profesionişti lucrând în corporaţii, lideri din societatea civilă, personal militar, organizaţii nonprofit şi elevi de liceu. Dintr-un număr de 10.000 de concurenţi din întreaga lume, Peter a ajuns până în semifinala Concursului de Oratorie Toastmasters International din iunie 2000, dovedindu-se a fi unul dintre cei mai buni 72 de oratori din lume. Discursul care l-a propulsat pe aceste culmi se baza pe principiile din *Cheia succesului*.

Ca preşedinte al organizaţiei Motivational Magic, Peter oferă idei esenţiale, susţine *workshop*-uri şi seminarii pe teme cum ar fi automotivarea, abilităţile de conducere la locul de muncă şi investiţiile în atitudine. În iulie 2001, Peter şi-a deschis propria editură, Dreams Unlimited Press (www.dreamsunlimitedpress.com). Este membru în filiala din Districtul Columbia a Asociaţiei Naţionale a Oratorilor, precum şi în Asociaţia Micilor Editori din America de Nord.

Peter locuieşte în Germantown, Maryland, cu soţia şi partenera sa de afaceri, Trevia-Lynne. În prezent lucrează la a doua sa carte, *Invest in Your Attitude* („Investeşte în atitudine").

Dacă doriţi ca Peter Colwell să participe la următorul eveniment al companiei sau organizaţiei nonprofit din care faceţi parte sau să aflaţi mai multe despre temele tratate şi disponibilitatea sa, vizitaţi www.petercolwell.com sau sunaţi la (301) 515-6800.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Despre redactor*

Peter Vogt este preşedinte al Resurselor pentru Planificarea Carierei din Minneapolis şi „Consilierul MonsterTRAK" pentru MonsterTRAK.com, consiliind studenţii şi proaspeţii absolvenţi cu privire la preocupările lor legate de carieră. Peter este şi producător al The Career Services Kiva, iar meritele sale profesionale includ 14 cărţi publicate până în prezent.

Vizitaţi www.careerplanningresources.com, www.monstertrak.com şi www.careerserviceskiva.com.

Despre tehnoredactori

Tamara Dever şi Erin Stark sunt co-proprietari ai TLC Graphics, o companie de design editorial premiată, cu sedii în Austin, Texas şi Waukesha, Wisconsin. Firma lor este specializată pe designul copertelor de carte, aranjarea în pagină, promovarea de carte şi multe altele. Vizitaţi www.TLCGraphics.com.

---

* Datele se referă la redactorul şi tehnoredactorii ediţiei originale (n.t.).

Cuprins

Prefaţă 13
Introducere 15

STRĂDUINŢĂ 19
Pune suflet în ceea ce faci 19
Alege ţelurile potrivite 19
Caută un echilibru în obiectivele tale 20
Forţează-ţi limitele imaginaţiei 26
Asumă-ţi răspunderea 28
Dezvoltă-ţi un simţ al misiunii 30
Gustă succesul 33
Creează-ţi o reputaţie la nivelul căreia să te ridici 48

UNICITATE 51
Învinge haosul emoţional 51
Descoperă sursa măreţiei tale 52
Autoanaliza 54
Nu reinventa roata – reinventează-te! 71

CREARE 75
Transpune-ţi ideile în practică 75
Chemarea la acţiune 75
Lasă faptele să vorbească 77
Învaţă să creşti o dată cu visul tău 86
Construieşte-ţi visul pe o fundaţie de obiective 87
Acceptă inevitabilul schimbării 91
De la timiditate la îndrăzneală 95

CONDIŢIONARE 97
Pregăteşte-te pentru măreţie 97
Antrenează-te pentru succes 98
Eşti pregătit? 110

Asumă-ţi provocarea fizică 115
Condiţionarea e totul 121

EXPECTATIVĂ 123
Aliniază-ţi viziunea şi valorile 123
Puterea vizualizării 123
Vizualizare pozitivă *vs* vizualizare negativă 125
O cale plină de oportunităţi 127
Devino propriul tău „oracol" 132
Clarifică-ţi viziunea 133
Aliniază-ţi viziunea şi valorile 135

SAVURARE 139
Bucură-te de călătorie şi de sosirea la destinaţie 139
Mulţumeşte „echipei care te susţine" 140
Savurează momentele neaşteptate 141
Nu lăsa succesul să ţi se urce la cap 143
A savura este un talent care se poate dobândi 145
Cinci moduri de a-ţi savura succesul 146
Bucură-te de călătorie şi de sosirea la destinaţie 148

DUPĂ SUCCES: RIDICĂ-TE CÂT MAI SUS 149
Construieşte pe baza succesului tău 148
Impune-ţi mereu noi provocări 150
Forţează limitele succesului 150
Întoarcerea la sol 153
Alcătuieşte harta unui nou traseu 157
Cum să faci faţă succesului 159
Succesul: o călătorie fără sfârşit 163

Postfaţă 165
Bibliografie utilă 167
Despre autor 169
Despre redactor 169
Despre colaboratori 171

Colecţia HEXAGON

PRACTIC

Charly Cungi – *Cum putem scăpa de stres*

Sylvie Lair – *Cum să memorăm*

Charly Cungi – *Cum să ne afirmăm*

Alain Brulé – *Cum dialogăm şi cum convingem*

Brigitte Bouillerce, Françoise Rousseau – *Cum să ne motivăm*

Jean Félix Fiehl – *Cum să ne realizăm proiectele*

Patrik Traube – *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*

Brigitte Bouillerce, Emmanuel Carré – *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*

Renée Marti – *Cum să evităm eşecurile*

Jean-Denis Menard – *Cum să ne administrăm timpul*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-te pe tine însuţi*

Christophe de Jaeger – *Cum să rămânem tineri*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-l pe celălalt*

Jean-Claude Marie – *Marele secret al zilelor de naştere*

Kyra Mesich – *Manual de supravieţuire pentru cei sensibili*

Guy Missoum – *Am reuşit ! Strategii, tehnici şi metode*

Yvon Dalat – *Ghidul reuşitei tale profesionale*

Peter Colwell – *Cheia succesului. Drumul tău către reuşită*

în pregătire :

Kathy Glover Scott – *Femeia de succes*

www.polirom.ro

Redactor: Ioana Alupoaie
Coperta: Angela Rotaru-Serbenco
Tehnoredactor: Luminița Modoranu

Bun de tipar: mai 2003. Apărut: 2003
Editura Polirom, B-dul Copou nr. 4 • P.O. Box 266
6600, Iași, Tel. & Fax (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232)21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 70700
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: polirom@dnt.ro

MULTIPRINT

Tipografia MULTIPRINT Iași
Calea Chișinăului 22, et. 6, Iași 6600
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

Valoarea timbrului literar este de 2% din prețul de vânzare
și se adaugă acestuia. Sumele se virează la Uniunea Scriitorilor din
România, cont nr. 2511.1-171.1/ROL

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Peter Colwell

CHEIA SUCCESULUI

Este una dintre cele mai practice cărți despre succes pe care le-am citit vreodată. Peter Colwell descrie pașii pe care oricine poate să-i facă pentru a avea o viață nu doar plină de succes, ci și de semnificație.

Craig Valentine

Aplicând tehnicile interactive unice ale lui Peter Colwell, vei găsi drumul către succesul real, indiferent de obiectivele pe care ți le-ai fixat.

Bennie Bough

- **Străduință**
- **Unicitate**
- **Creare**
- **Condiționare**
- **Expectativă**
- **Savurare**
- **După succes: ridică-te cât mai sus**

Editura POLIROM

ISBN 973-681-275-8

9 789736 812750

www.polirom.ro